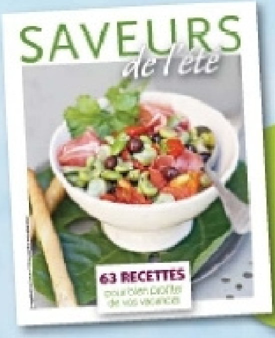
SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°169 • JUILLET-AOÛT 2009 • 4,90 €



NOTRE CADEAU
63 PLATS ENSOLEILLÉS POUR VOS VACANCES

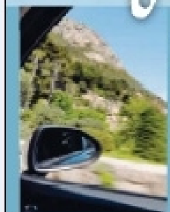
Glaces et fruits rouges
Les délices de l'été



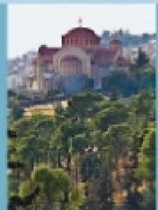
PIQUE-NIQUE, BARBECUE
Toujours plus chic

Pizza
Succès assuré

74 recettes gourmandes et légères



Nationale 7
FAITES DES PAUSES SUR LA ROUTE DU BON GOÛT



Thessalonique
LE RENDEZ-VOUS GREC DES VOYAGEURS GASTRONOMES



Parmesan
ON NE PRÉSENTE PLUS CET AMI ITALIEN

p. 34

p. 56

p. 60


Sommaire

SAVEURS N°169 – *juillet - août 2009*

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances ... p. 8 **Sur le feu** ...p. 14 **La table du mois** ... p. 16 **Restos et bistrots** ... p. 18
Chez mon caviste Les rosés ont la pêche ... p. 20 **Mise en bouche :** tomates confites au cumin ... p. 22

CUISINER

LE COIN DES GOURMETS
Glaces C'est maintenant ou jamais qu'on se lance. Pour ceux qui n'ont pas de sorbetière, on a la solution ..... p. 24

PIÈGE EN CUISINE
Thon n'œuf au plat Quand un grand chef fait face à un réfrigérateur vide, il a toujours une grande idée ... p. 32

FEUILLES À CROQUER
Fruits Après les légumes, des recettes de fruits qui donnent envie de croquer les photos ! .... p. 34

LA BOÎTE À ÉPICES
Graine de nigelle Noire comme l'ébène, elle apporte une touche élégante à vos plats .... p. 38

LES IMPRÉVUS DE MARINE
Pizza et blanc-manger Comme à chaque fois, Marine nous comble avec ses bonnes idées .... p. 40

L'ATELIER DU GOÛT
Huiles Avec l'été arrive la farandole de plats légers qui n'attendent qu'une chose : la bonne huile ! .... p. 44

MODE D'EMPLOI
Riz de Camargue Pas besoin de traverser la planète pour trouver le grain parfait .... p. 50

1 PRODUIT/1 RECETTE
Sauce Worcestershire Un nom compliqué, une histoire à rebondissements et un goût unique .... p. 52

LE PLAT UNIQUE
Lasagne de légumes .... p. 54

RECEVOIR

INSTANT DE VIE
Barbecue party Soleil, brochettes, marinade, le trio gagnant est de retour .... p. 56

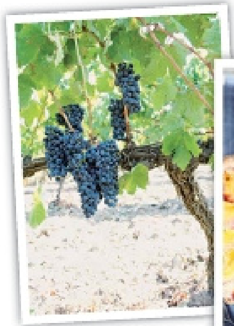
HISTOIRE DE GOÛT
Bouquets à manger Ambiance bucolique pour des déjeuners fleuris .... p. 60

MENUS À LA CARTE
Variations saisonnières C'est les vacances, on est à la campagne et on cuisine les produits de saison ... p. 66

C'EST LE MOMENT
Pique-nique chic Face à la mer, à l'heure du coucher de soleil, sortez le grand jeu romantique .... p. 72

PORTRAIT DE CHEF
Alexandre Bourdas Une des meilleures tables de France, à Honfleur, où le chef exécute un travail de… chef! .... p. 76

DOUCE TENTATION
Tarte aux fraises .... p. 80



p. 102



p. 66



p. 108



p. 82

VOYAGER

ICI ET LÀ
Nationale 7 Prenez la route des vacanciers et partez à la découverte de la France des bons produits ...... p. 82

MADE IN
Parmesan Tout le monde connaît ce cousin italien, mais qui sait comment il est fabriqué ? .... p. 92

LE HAUT DU PANIER
Les moules de bouchot Direction la baie du Mont-Saint-Michel pour déguster des moules .... p. 96

DES HOMMES ET DES VIGNES
Pic-Saint-Loup Noyés dans l'appellation coteaux-du-languedoc, les vins du Pic-Saint-Loup mériteraient presque leur propre AOC .... p. 102

LE GOÛT DU VOYAGE
Thessalonique Oubliez les toits bleus et les maisons blanches des îles des Cyclades et partez à la découverte de la vraie Grèce, jeune et gourmande ! .... p. 106

SUIVEZ LE GUIDE
Ljubljana La petite capitale de la Slovénie enchante et dépayse .... p. 116

FIN DE SOIRÉE
La margarita .... p. 121

GARNITURES

Abonnez-vous et profitez de notre offre ... p. 31 **Carnet d'adresses** ... p. 120 **Index des recettes du numéro** ... p. 122

Encart syndicat du comté, vins du Jura, 4 pages (10 g), uniquement abonnés Île-de-France.


Je suis ces recettes
récoltées aux quatre coins
du pays et postées
sur mon blog
où que je sois.
Comme Anne Lataillade,
restez connecté
où que vous soyez
avec votre clé 3G+
et retrouvez
ses découvertes culinaires
sur blog-everywhere.orange.fr
Nécessite un abonnement à une offre internet everywhere Orange.
Conditions et tarifs sur orange.fr. Offres valables en métropole sous réserve de couverture EDGE/3G+/WIFI.
plus loin ensemble
orange

Cuisines *et* tendances

Par Florence Falkehed, Sylvie Gendron et Emma Zrour.



1/ La bible de l'été Non, le barbecue ne se limite pas aux saucisses grillées ! Pour preuve, le dernier livre de Jean-François Mallet, notre photographe cuisinier. Ses recettes de marinade et de grillade sont accompagnées de photos qui mettent l'eau à la bouche. La touche du chef ? Des conseils pour bien choisir ses morceaux de viande et des astuces pour maîtriser les cuissons. *"Barbecue party", photos et recettes de Jean-François Mallet. Collection Larousse Tendance, 192 pages, 17,90 €.*

2/ Exclusif S'offrir un pot de confiture numéroté serait-il le dernier luxe ? Non, c'est tout simplement le plaisir de déguster un produit rare et délicieux. Les mandariniers de Menton, plantés dans le vallon de Garavan, donnent des fruits exquis, gorgés de soleil. Une fois transformés en confiture, ils conservent leur authentique saveur. Dépêchez-vous car il n'y a que 1 100 pots, et j'en ai déjà 3 à la maison… *Marmelade de mandarine de Menton, Albert Ménès. 8,49 € le pot. En vente en GMS, au rayon épicerie fine.*

3/ Le rap du zesteur Un petit ustensile bien pratique, qui fait à la fois râpe et zesteur d'agrumes. *Microplane, Mathon. 24,90 €.*

4/ Inspiration Quoi ? Malgré toutes les recettes que nous vous proposons, vous ne savez toujours pas ce que vous allez préparer comme entrée, ce soir, pour les Lamy ? Allez vite acheter des faisselles et vous verrez la multitude de possibilités en version salée comme sucrée que vous réserve ce délicieux fromage blanc moulé à la louche. *Faisselle de vache, Rians. 2,20 € les 4 pots de 100 g. En vente en GMS.*

5/ Tendance À dessert (Ø 16 cm), creuses (Ø 19 cm) ou de présentation (Ø 26 cm), des assiettes en grès qui deviendront indispensables pour accompagner vos repas quotidiens. *Assiettes Neptune, Alinéa. 2,50 et 2,90 €.*

6/ Bleu Klein Pour vos smoothies party, voici un blender branché qui ne manquera pas de faire son effet avec sa base du bol verseur qui s'illumine en bleu. *Bec verseur avec base lumineuse (1,5 l et 2 vitesses). Smoothie Club SB277, Kenwood. 70 €.*

7/ Ludique Avant de partir en pique-nique, faites durcir vos œufs en forme de voiture, poisson, lapin ou ourson en quelques minutes. *Bento & Co, La Grande Épicerie de Paris. 3,40 €.*

8/ Souplesse On plie, on déplie… c'est l'heure de la petite gymnastique quotidienne de votre passoire en acier et silicone. *6 coloris. H 4/9,5 cm. Rösle. 39,90 € (Ø 20 cm). 44,90 € (Ø 24 cm).*

9/ Pic et pique Ces très beaux ustensiles en Inox massif et bois exotique feront de vous un vrai maître ès barbecue. *Laguiole chez Cook'in Garden. 59 € le set.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 120

Cuisines et tendances

20 % des Français
déjeunent le midi devant leur ordinateur.
Source : Périscope 2008/Bonduelle.



1/ Tendance abattoir Adoptez la boucherie attitude avec ce bloc de 20 sets de table en papier, issu de forêts gérées durablement. *Cocobohème, 45 x 34 cm. 12 €.*

2/ Récidive Revoilà la petite bande de loulous qui expliquent par le menu – jolies images à l'appui – à nos chères têtes blondes comment réaliser un concombre aux herbes, des tomates farcies et des sablés. Chaque recette se déplie en accordéon, et la cuisine devient alors un jeu d'enfant ! *"Les petites séquences" de Charlotte Lascève, Éd. de l'Epure. 12 € (les 3 recettes).*

3/ C'est vraiment le Sud ! Une jeune femme aussi généreuse et gourmande que Virginie Besançon ne pouvait qu'offrir un livre aussi riche que celui-ci. 80 recettes de cuisine du Sud, accompagnées de conseils et d'anecdotes. Au fil des pages, on sent l'expérience de la professionnelle, mais surtout le parfum de cette cuisine de Méditerranée conviviale et chaleureuse, qui donne envie de passer aux fourneaux et de lancer les invitations. *"Sud & Co, La nouvelle cuisine méditerranéenne", par Virginie Besançon, photos de Michel Reuss. Éditions Stella Prima. 176 pages. 19 €.*

4/ Été 2009 Une édition limitée pour fêter l'arrivée de l'été : le blend JB adopte une nouvelle bouteille sérigraphiée, agrémentée de fines pointes d'or et tout en couleurs. À garder à tout prix ! *Summernight by JB, série limitée. 14 €.*

5/ Jeu de famille Dans la famille Manga, je voudrais la fille puis le fils… et le père et la mère. *"J'aime famille", set de bols en porcelaine avec couvercle hermétique (Ø 13,5 cm et Ø 11,5 cm), Loft 18. 34 €.*

6/ Côté mer Voilà une gamme de produits qui viendront agrémenter vos apéros d'été (anchois au miel et aux câpres à présenter avec des bâtonnets de légumes), et qui se marieront avec des recettes de saison (sardines aux tomates séchées à servir avec un poisson blanc). *Recettes de la mer, Oliviers & Co. De 6,50 € à 7,50 €.*

7/ Sonate Trois boîtes aux jolies arabesques déclinent un même thé vert de Chine. En orange, la fantaisie de la courgette et de la pomme verte surprend votre palais. En vert, les notes herbacées dégagent leurs arômes. En rose, un voile de fleurs se dépose dans votre tasse. *Éclat de lumière, Tendre rosée, Souffle fleuri, Dammann frères. 14,80 €.*

8/ Goût british Palais avertis, attrapez votre cuillère ! La glace Lemon Curd va vous titiller les papilles avec bonheur. On retrouve en justesse la matière et le goût *so british* de la crème au citron mais en version glacée. *Lemon curd, Birdy Nam Nam. 5,25 € (500 ml). En vente chez Auchan, Système U, E. Leclerc, Intermarché…*

9/ Polaire On fond pour ce petit – mais suffisant – esquimau, qui cache sous sa fourrure chocolat/noix de coco un macaron enrobant une glace coco… *Esquimau macaron-coco, Lenôtre. 12 € la boîte de 4 pièces.*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CARNET D'ADRESSES PAGE 120

Cuisines *et* tendances

1909
C'est le nom du fromage créé à l'occasion des 100 ans de la maison Androuët. La célèbre fromagerie parisienne propose plus de 300 fromages d'excellence sans compter ce petit dernier, un brebis de l'Aveyron.



1/ Sécable Pour préparer votre gâteau au chocolat fétiche, voici un moule en silicone qui ne sera pas hors sujet. *Moule tablette (20,5 x 20,5 cm), Demarle. 30 €.*

2/ Non jetable Un set de vaisselle en mélamine aux couleurs pétillantes pour un pique-nique joyeux. *Assiette plate (4 €), cuillères (5 € les 10). Habitat.*

3/ Ma couleur à moi Parmi plus de 200 teintes, choisissez-celle qui permettra de coordonner votre poubelle à la couleur de votre cuisine. On n'aura jamais vu poubelle si chic ! *Touch Bin® (45 l), Brabantia. 340 €.*

4/ Quotient culinaire Vous avez aimé notre quiz le mois dernier ? Alors, attelez-vous maintenant, depuis votre transat, à ces 500 questions pour évaluer vos connaissances gastronomiques ! *"QG 500 - 500 questions de gastronomie. Testez votre quotient culinaire !" de Kilien Stengel. Éd. Menu Fretin. 128 pages. 7,50 €.*

5/ On en redemande 20 minutes d'attente pour 20 minutes de plaisir givré… *Sorbetière Venise GVS2 (1,6 l), Krups. 84,99 €.*

6/ Fondre de plaisir Coup de cœur parmi les 3 nouveautés glacées Häagen-Dazs : l'Ice cream smoothie en sorbet mangue et crème glacée abricot avec morceaux ou bien en version framboise et crème glacée fruits rouges. Accompagné d'un filet de bon vinaigre balsamique… essayez, c'est à tomber ! *Ice cream smoothie (500 ml), Häagen-Dazs. 5,55 € prix conseillé.*

7/ Faire-part La maison Fossier a la joie de nous annoncer la naissance du mini-biscuit rose de Reims ! Idéal pour concocter de jolies verrines. On image déjà les mini-charlottes et mini-tiramisu qui égaieront vos tables. La coupette de champagne s'associe à ce bonheur et attend impatiemment son nouveau compagnon de fin de repas ! *Boîte cadeau de 40 mini-biscuits de Reims, Fossier 6,80 €.*

8/ Fleurs, bubble-gum, café… Succès assuré avec ces drôles de parfums pour une dosette de sirop en version perso ! *Seau de 12 mini berlingots de sirop (10 ml chaque), A'rom. 4,90 €. Au Lafayette Gourmet.*

9/ Et hop La salade de tomate de l'été se prépare en deux temps trois mouvements grâce à ce trancheur et ses fines lames qui, d'un seul geste, découpent une tomate en tranches régulières. Même sort pour sa comparse la mozzarella. *En acier inoxydable, Rösle. 34,90 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 120

Par F. Falkehed, S. Gendron et E. Zrour.

Efficace !

Bonne nouvelle pour les inconditionnels du barbecue au charbon de bois ! Cook'in Garden a mis au point sur certains de ses modèles un système (Easy Lighting®) qui garantit des braises parfaites rapidement. Une cheminée installée sous la cuve du barbecue crée un appel d'air qui accélère la combustion. Dix minutes après l'allumage, vous pourrez commencer les grillades. À peine le temps de finir son verre de rosé !

www.cookingarden.com

Star d'un soir

Canapés en cuir blanc, bar sur fond noir, toit ouvrant… La Terrasse Martini s'est définitivement installée au sein de l'hôtel Murano, à Paris. L'idée ? Renouveler l'esprit qui habitait les terrasses éphémères Martini du festival de Cannes. Jusqu'à 2 h du matin, on vient déguster un des cocktails élaborés par Sandrine Houché-Grégoire qui a réussi encore une fois à marier un alcool, le Martini en l'occurrence, avec des ingrédients inattendus comme la châtaigne, le melon ou la fleur de sureau.

Cocktail à partir de 13 € servi avec 4 tapas.



B. Audissier

Jusqu'au 15 septembre

Exposition du poulet de Bresse reboké par des artistes pour la 1re édition des Air'pertinentes. www.lesairpertinentes.com

8 au 9 août

Les viticulteurs de Francs et Castillon Côtes de Bordeaux ouvrent leurs chais au grand public. L'occasion de participer à un parcours gustatif. Rens. : 05.57.40.66.58.

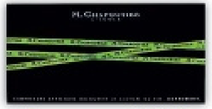
Jusqu'au 31 août

Dépêchez-vous de vous inscrire au championnat de France de cuisine amateur. Les présélections se terminent fin août. www.cuisine-amateur.com



Dans la poche !

Croisons les doigts pour que cet éplucheur de poche quitte son rang de prototype pour entrer dans notre sac ! Présenté lors de la toute récente Semaine fraîch'attitude, il a connu un franc succès qui devrait, espérons-le, lui permettre d'être commercialisé.



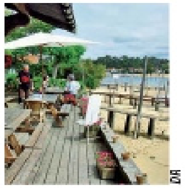
Cours d'été

Vous avez décidé de prendre la nationale 7 (p.82) ? Arrêtez-vous à Tain-l'Hermitage et retournez à l'école. À celle de la Maison Chapoutier, où l'on vous apprend la dégustation du vin loin des poncifs habituels. Pendant ces cours, on sort dans les vignes, on mange en compagnie du prof… Chacun y trouve sa formule adaptée : la découverte d'un cépage (le châteauneuf-du-pape, le 17 juillet par exemple), travailler une thématique (l'influence de la terre et des cailloux, le 22 juillet) ou, pour les fins connaisseurs, la découverte des grands vins de la vallée du Rhône (sur réservation)… le panel est large et l'envie d'en savoir plus vous incite à revenir plus souvent sur les bancs de l'école !

M. Chapoutier, l'École. Atelier découverte : le ven. 17-21 h (60 €). Atelier du mois : le sam. 10 h-17 h (145 €). Atelier Grands Vins : sur demande (205 à 255 €).

Écailleur professionnel





DR

En moins de 30 mn, apprenez enfin à ouvrir une huître sans vous blesser ni la déchiqueter ! Petit cours sympathique en compagnie de Sylvie Latrille, productrice au Cap Ferret. Elle vous explique, vous surveille et vous félicite. Les 6 huîtres que vous avez fièrement ouvertes avec vos "mimines", sont ensuite dégustées sur sa terrasse qui donne directement sur le bassin d'Arcachon. Splendide !

Atelier d'écaillage chez Sylvie Latrille (7,50 €) organisé par l'Office du tourisme de Lège-Cap Ferret, ainsi que toute une série d'activités-découvertes autour des huîtres. Tél. : 05.56.60.63.26.

ACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SN

Erratum Une erreur s'est malencontreusement glissée dans le dernier numéro de *Saveurs*. La carte de fidélité du caviste Nicolas est gratuite et disponible en magasin. Elle permet de cumuler des points (5 € d'achat = 1 point fidélité). www.nicolas.com. **Évolution** À l'occasion de l'ouverture de sa 9e adresse parisienne, l'enseigne Oliviers & Co donne un nouveau visage à son lieu. Abritée dans un hôtel particulier, l'espace, à la fois moderne et chaleureux, met en valeur toutes les gammes de produits. Oliviers & Co, 36, rue des Francs-Bourgeois, 75004 Paris. **Sur le net** Toujours de nouvelles adresses à cliquer à volonté pour faire son marché www.sapidus.com ou pour trouver des recettes www.suziwan.fr. **Dans le dico !** Anne-Sophie Pic, digne descendante d'une lignée de chefs, 3 étoiles au Guide rouge, a fait son entrée dans l'édition 2010 du *Petit Larousse*. **Baptême** La gariguette et la ciflorette viennent d'obtenir leur label rouge.

CARNET D'ADRESSES PAGE 120



Tête de gondole

Les Petits producteurs voient grand ! Les membres de ce collectif qui promeut une agriculture raisonnée, voient leurs produits distribués par Auchan. Refusant de se plier à des impératifs de rendement, ces producteurs de fruits et légumes revendiquent un travail de qualité en respectant notamment les temps de maturation. Ce qui donne, sur les étals, des produits réellement savoureux et redonne le plaisir de manger des fruit et légumes de saison et de qualité ! Pour les repérer, facile : chaque producteur voit sa trombine et son adresse étiquetées sur l'emballage. Présents également chez Fauchon qui les vante à l'étranger.

CADEAU

Les 500 premiers lecteurs qui enverront un mail en indiquant leur adresse postale complète recevront en échange le livre de recettes *Sur le feu* (Marabout/Demarle).

Mail à concours@saveurs-magazine.fr (en précisant "Concours Demarle").





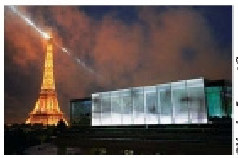
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir…

sur la Vache qui rit sans jamais oser le demander ! Son histoire, ses contrefaçons, sa fabrication… sont expliquées dans sa Maison, basée dans le Jura, sa région de naissance ! Une pause idéale en famille !

Art et cuisine

Depuis le 1er juillet, l'art culinaire s'offre à tous au Palais de Tokyo, à Paris. Pendant un an, trois expériences, auxquelles s'est associé Electrolux, mélangent culture et cuisine. D'abord sur le toit du musée, où s'installe une terrasse potagère. Toujours sur le toit, face à la Tour Eiffel, un lieu unique, le Nomiya, reprend l'esprit des minuscules bars japonais, où 12 convives pourront déguster la cuisine expérimentale de Gilles Stassart, déjà à l'origine du restaurant du Mac-Val. Dans le musée, on passe derrière les fourneaux à l'atelier de cuisine, dirigé par l'équipe de Gilles Stassart. Spectacle dans l'assiette en perspective !

Art Home, cours de cuisine (20 €), déjeuner (60 €), dîner (80 €). Réservation pour le Nomiya au maximum 1 mois à l'avance.



© Vandeco/Laurent Grasso

Table du mois

Pas de baratin !

En plein Belleville, Raquel propose une cuisine qu'on peut vraiment qualifier du cœur !

Texte Emmanuelle Jary. Photos Géraldine Le Guyader.





À l'image du lieu, Raquel Caréla propose une cuisine simple mais de grande qualité. La découverte de ce bistrot rend fidèles les fourchettes les plus pointilleuses !





Chez qui ?

Une femme en cuisine qu'on appelle par son prénom, Raquel. Tout le monde sait plus ou moins qu'elle est argentine. Il paraît qu'elle parle de littérature en fin de service, citant Ernesto Sabato entre autres.

La cuisine ?

C'est la cuisine du cœur comme on dit. Un excellent rapport qualité/prix pour Paris. Ça fait des années que tout le monde se pâme. De bons produits, des légumes, des viandes, du poisson à toutes les sauces ou sans sauce d'ailleurs. C'est vrai que c'est bon, honnête, sincère. Genre poisson en tartare, caille en escabèche, queue de bœuf mijotée et légumes. Du familial à pleine bouche. Le problème est que ce genre d'établissement, on en a une envie soudaine ; ça ne se programme pas des jours avant. Or là, il faut réserver. On ne devrait pas avoir à se déplacer pour le trouver. Il devrait toujours y en avoir un en bas de chez soi.

L'esprit du lieu ?

Bristrot, ardoise, vaisselle sobre et sympa. Les chaises pourraient être dépareillées. On ne se souvient plus si c'est le cas mais c'est l'esprit du lieu. Les serveurs ne sont pas du genre à faire de grands sourires quand vous venez pour la première fois. Pas mauvais bougres mais pas du genre non plus à se forcer.

Les vins ?

À l'ardoise, les « quilles » sont plutôt du genre naturel comme il se doit par les temps qui courent sauf qu'il y a déjà longtemps que la maison a adopté cette politique avec quelques imparables comme le morgon de Foillard. On peut aussi demander une très bonne bouteille, plus sélecte.

Le public ?

Le Paris branché qui aime manger. Des clients, plutôt "tendances" question assiette : ceux qui connaissent les dernières bonnes adresses, s'intéressent au « Fooding » et achètent leur beurre chez Bordier et leurs légumes chez Thiebault.

Où ?

Le Baratin, 3, rue Jouye-Rouve, 75020 Paris. Tél. : 01.43.49.39.70. Env. 40 €. Fermé dimanche et lundi.



Les fruits de la passion

Les fruits de mer, c'est comme l'Opéra. Ou l'on n'aime pas, ou l'on aime avec un grand A. Vous n'avez pas dégusté d'huîtres ou de crustacés depuis les fêtes ? Le retour des beaux jours est l'occasion rêvée de réparer cette erreur en voguant sur un océan de plaisir... Et de bienfaits.

Les seigneurs de l'océan

L'été est l'une des meilleures périodes pour déguster les crustacés, dont c'est la pleine saison. C'est donc le moment ou jamais d'ajouter de la couleur aux huîtres, palourdes, praires, oursins, moules et coques constituant la base d'un plateau traditionnel. Choisissez le rouge d'un tourteau pour la passion, le rose nacré de crevettes goûteuses pour la délicatesse et le vert bleuté, plein de noblesse, d'un grand homard breton. Véritable prince de la mer, celui-ci peut atteindre 50 cm et n'est pêché que de la fin mai au mois de septembre. Si le crabe ne s'est vraiment popularisé qu'au début du XX^{ème} siècle, les amateurs de homard en pincent pour sa chair subtile depuis le XV^{ème} siècle.

Paris-sur-Mer

Il n'est pas indispensable d'habiter un port breton pour savourer des fruits de mer de qualité. Ces derniers ont, depuis fort longtemps, conquis la clientèle des grandes tables de la capitale et témoignent d'un certain art de vivre parisien. Somptueusement achalandés, les bancs d'écailler de nombreuses enseignes prestigieuses demeurent un symbole fort d'attachement à la tradition, à la fraîcheur, mais aussi à l'esprit de fête. Le plus souvent disposés à l'extérieur de l'établissement, ils exposent fièrement leurs trésors sur un lit de glace pilée, où le parfum d'iode se mêle à la note aigüe du citron... Attention cependant : les fruits de mer ne tolèrent pas l'approximation. De l'Européen au Bar de la Mer, du Congrès Auteuil au Congrès Maillot, en passant par l'Auberge Dab, préférez systématiquement une maison sérieuse et réputée : fraîcheur et plaisir garantis !

Jean de Loÿs

NOTRE CHOIX D'ADRESSES OUVERTES 7 JOURS SUR 7

L'Auberge Dab
161, avenue de Malakoff
Paris 16ème
Réservation 01 45 00 32 22

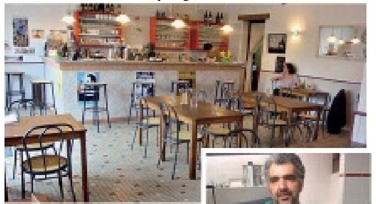
Le Congrès Maillot
80, avenue de la Grande Armée
Paris 17ème
Réservation 01 45 74 17 24

Le Congrès Auteuil
144, boulevard Exelmans
Paris 16ème
Réservation 01 46 51 15 75

L'Européen
21 bis, boulevard Didarot
Paris 12ème
Réservation 01 43 43 99 70

Le Bar de la Mer
18, avenue Charles de Gaulle
92200 Neuilly s/ Seine
Réservation 01 47 38 69 15

Laissez tomber le décor et plongez votre nez dans l'assiette !



Une cuisine de caractère

VRAIE DÉCOUVERTE

CHARENTE-MARITIME Un petit village à quelques kilomètres de Royan ; les halles, la place du marché et un restaurant ; une salle d'une trentaine de couverts. Jusqu'ici, rien de plus normal. La surprise commence à la lecture de la carte, et le plaisir dès la première bouchée. Le repas est à la hauteur de la mise en bouche. David Ménestrel aime les épices et nous les fait aimer en les mariant sans excès. Charlotte de bœuf aux épices orientales, en robe d'aubergine, coulis de tomates à la coriandre (15,90 €) ; brochette de la mer aux parfums du Sud (19,50 €) ; ou encore sushi au riz au lait à la vanille bourbon et au croquant de chocolat (7,50 €). Des recettes originales et délicieuses. Une cuisine ouverte sur la salle d'où l'on assiste en direct au coup de feu. Un chef talentueux. Pas étonnant que le restaurant soit plein tous les soirs. Amis de la région et touristes de passage, dépêchez-vous d'en profiter car, à notre avis, David Ménestrel ne va pas s'arrêter là.

Sylvie Gendron



DR

David Ménestrel saura séduire tous les palais avec ses doux mariages épicés.

Le Ménestrel, Place Richelieu, 17600 Saujon.
Tél. : 05.46.06.92.35. Fermé le dimanche soir et le lundi.
Menus : 29 €, 31 € et 35 €.

Chat alors !

UNE PERLE



DR

NIÈVRE Le pari semblait fou : transplanter un cuisinier formé aux audaces parisiennes du Café des délices, de la Famille ou du Transversal de Vitry (avec son camarade Inaki Aïzpitarte), dans un café de village de la périphérie de Cosne-sur-Loire. En un an, Le Chat est pourtant devenu la cantine la plus prisée des vignerons de Pouilly-sur-Loire et du tout proche Sancerrois, grâce à la générosité inventive de Laurent Chareau qui, seul en cuisine, compose au jour le jour un menu à l'ardoise d'un renversant rapport qualité/prix. 20 €, par exemple, pour un velouté de champignons aux escargots embaumant les sous-bois, un ultra-fondant rôti de veau, polenta de chèvre frais, piquillos et chorizo, et une « pierre-hermésque » île flottante, litchis, eau de rose, nougatine de sésame (+ un café).

Stéphane Davet

Le Chat, 42 rue Guérins, 58200 Villechaud.
Tél. : 03.86.28.49.03. Menus : 12, 16, 20 € (déj.) ; 19 et 23 € (dîn.). Fermé les dim. et lun. soirs, mardi toute la journée.





G. Le Gayader

On reprend les mêmes… L'équipe gagnante de la Pizzeta propose encore plus de bonnes recettes italiennes !

Tombeur de pizza

COMME LÀ-BAS

PARIS 18e Troisième enseigne parisienne du chef italien Lucas, cette *trattoria* montmartroise joue sur une déco contemporaine. On adore la baie vitrée – qui s'ouvre aux beaux jours – sur toute la longueur du restaurant. On aime le mariage du bois et de l'ardoise. On y court pour les excellentes pizzas à la farine complète, que l'on avait déjà découvertes à La Pizzeta. Mais ici, la place donnée aux plats est plus conséquente, notamment au risotto. On aime aussi en entrée une très jolie *insalata di polipo* (salade de poulpe avec pommes de terre écrasées), en plat une *piccatina di vitello* (fines tranches de veau au citron). En dessert, on ne résiste pas face au semi-freddo à la ricotta. Une adresse qui a vite su séduire plus loin que les gens du quartier.

Véronique André

La Più Grande, 62, rue Caulaincourt, 75018 Paris. Tél. : 01.46.06.29.83. Pizza à la farine complète à partir de 11,50 €, entrée à partir de 10,50 €, plat à partir de 17,50 €. Fermé le dimanche.

David aux doigts d'argent

ARRÊT OBLIGATOIRE

Avec légèreté, David Zuddas propose un moment de pur bonheur gourmand.



Mandelys Lanthios



DIJON L'avenir est dans le mouvement, semble proclamer David Zuddas. Longtemps étoilé à l'auberge de la Charme, dans le village bourguignon de Presnois, il réinvente désormais sa cuisine et la manière de la servir sur la place du marché de Dijon. Face à la grande halle, la salle lumineuse de DZ'envies, à l'épure contemporaine, fait le plein midi et soir. Tout en liberté et décontraction, mais fort d'une technique de haute volée portée par une imagination voyageuse, Zuddas le fonceur rend accessible (20 € entrée + plat + dessert, à midi ; formidable formule 5 plats à 35 € pour dîner) le top de la nouvelle vague culinaire. Foie gras de canard poché et tartare de langoustines avec betterave/kombu et feuille d'huître ; asperges de Ruffey, œuf parfait, mousserons et kumquat/réglisse ; dos de cabillaud, écrasé de pomme de terre, pâte de citron et jus de poulet… Une vivacité, une originalité également proposée dans un joli livre, *La Nouvelle nouvelle cuisine* (Hachette pratique).

Stéphane Davet

DZ'envies, 12, rue Odebert, 21000 Dijon. Tél. : 03.80.50.09.26.
Menus : 20 € (déj.), 28 et 35 € (dîn.). Fermé le dimanche.

Italien de cœur

BUONOSSIMO

MARSEILLE 6e Pur autodidacte, amoureux de l'Italie, Pierre-Antoine Denis a créé une *trattoria* pleine de charme dans un bistrot moderne. Avec son jardin d'été, le lieu dégage une atmosphère véritable. La cuisine ne triche pas. Issue de produits extra-frais et de qualité, il propose des bonheurs du jour qui se nomment *antipasti* de légumes grillés, roquette et parmesan avec bresaola, gnocchi à la sauge et au parmesan ou encore *linguine alle vongole*. On y ajoute les *scaloppine* au speck et mozzarella, le tiramisu ou la panna cotta au coulis de framboises, plus un pain perdu de pannetone à fondre. Le choix de vins à l'ardoise fait la part belle à toute l'Italie sans ruiner pour autant. Avec un refosco du Frioul à 18 € ou un pinot noir du Haut Adige à 29 €, on passe là un moment ensoleillé.

Gilles Pudlowski

La Cantinetta, 24, cours Julien, 13006 Marseille.
Tél. 04.91.48.10.48. Carte : 36 €. Ouvert du mar. au sam.



J.-D. Sudres

Une meule de grana, des bouteilles transalpines, le décor est planté pour une bonne soirée aux accents méditerranéens.

Les stars du Cap

INCONTOURNABLE



DR

Sans chichi, on aimerait avoir son rond de serviette chez Janine et Michou…

CAP-FERRET Dépêchez-vous d'aller déjeuner chez Janine et Michou car les deux sœurs ont décidé de vendre. Ce serait donc dommage de ne pas venir manger un poisson grillé dans cette institution du Cap-Ferret. Dans ce joli quartier de carte postale, face aux cabanes de pêcheurs, « Pipole ou pas, on se tient bien ! » tranche Janine avec sa gouaille. Et elles en ont vu défiler du monde, les deux sœurs, depuis les années 1950 ! Adresse incontournable du Cap-Ferret, on retrouve ici tous les pêcheurs et les anciens de la presqu'île, qui côtoient les vedettes du petit écran. Tous sont là pour le tempérament bien trempé de la patronne et pour une cuisine franche et fraîche où les moules le disputent à la viande de bœuf grillé !

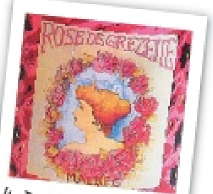
Florence Falkehed

Hôtel de la Plage, av. Herbe, 33950 Lège-Cap-ferret.
Tél. : 05.56.60.50.15. Menu (entrée, plat, dessert, vin de table) : 20 €. Ouvert midi et soir (uniquement en saison). Fermé le lundi.


1- Château St-Martin


2- Domaine Brocard


3- Domaine de la Tuffière


4- Domaine de Lagrézette

La vie en rosé

Teintes multiples pour égayer une jolie table estivale et partager plein d'instants rafraîchissants. *Par Claudine Abitbol*

1/ Entre amoureux…

La délicate couleur pétale de rose, aussi sensuelle que le parfum de ce rosé (fruit de la passion, pêche de vigne, chèvrefeuille), annonce une bouche velours, caressante et très rafraîchissante. Plein d'entrain, ce rosé est dédié au plaisir gourmand. Finale voluptueuse pour une élégante cuvée de plénitude. À 10°-11°C avec une salade crevettes-agrumes.
Château Saint-Martin, cuvée Éternelle Favorite, cru classé de côtes-de-provence 2008. 11,75 €. Tél. : 04.94.99.76.76.

2/ À l'apéritif

Cette belle teinte rose orangée est née du côté de la Bourgogne septentrionale, sur les terroirs calcaires de l'Yonne (Ica Onna en celtique), offrant de délicieuses notes de noyaux de cerise avec une pointe d'amande amère. Ce rosé ravissant l'est également en bouche, pleine et ample. Ici, volume et vivacité se marient avec bonhomie. Craquant. À 10°-12°C avec charcuteries fines.
Domaine Brocard, cuvée Ica-Onna, pinot noir 2008. 10 €. Tél. : 03.86.41.49.00.

3/ Idéal au cocktail…

Ce rosé saumoné exhale le fruit de la passion fraîchement coupé sur fond de litchi et d'ananas. La bouche, vive et tonique, atténue le côté doux, typique de cette appellation d'Anjou. Un vin tout en nuances et riche de sensations. À 8-9°C, avec beignets de calamars à l'Espelette et caviar d'aubergine.
Domaine de la Tuffière, cabernet d'anjou (demi-sec). 3,80 €. Tél. : 02.41.45.11.47.

4/ Sur une terrasse ensoleillée

Ce rosé de malbec, cépage roi de cahors, présente une élégante teinte rose layette. D'une gourmandise irrésistible (groseille, framboise, fraise), il est aussi rafraîchissant et subtil. À partager par une belle journée d'été. À 9-10°C avec une salade légère ou salade d'agrumes.
Domaine de Lagrézette, cuvée Rose de Grézette, vin-de-pays du Lot 2008. 9 €. Tél. : 05.65.20.07.42.

5/ Pour le farniente…

Signé par un grand vigneron de la vallée du Rhône, ce rosé tendre de Provence, d'une séduction incroyable grâce à la syrah, appelle l'été. Ses notes de groseille à maquereau, de rose ancienne, de poivre blanc confèrent un sentiment de repos au bienheureux qui sait ouvrir cette bouteille à 8-9°C avec une cuisine marseillaise.
Jean-Luc Colombo, cuvée Les Pins Couchés, coteaux-d'aix 2008. 7 €. Tél. : 04.75.84.17.10.

6/ Autour d'un repas d'été

Dans le vignoble de la Loire, le tuffeau (argilo-calcaire) donne au cabernet franc toute sa subtilité. Une couleur rose saumoné, une fraîcheur autour de l'amande amère, la pomme juteuse, la pêche blanche sur un fond subtilement poivré. Un vin cajoleur et franc. À 10-11°C dès l'apéritif, amuse-bouche, viandes et poissons grillés.
Château du Petit Thouars, touraine 2008. 5 €. Tél. : 02.47.95.96.40.

7/ Autour d'un barbecue

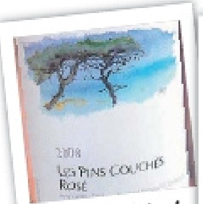
Réputé pour ses rouges du médoc (Listrac), le Château Lestage propose un rosé issu des jus de cabernet, plein de fruits rouges frais et riches. Ce bel équilibre est idéal pour le repas. Finale acidulée à souhait. À 11-13°C avec poisson grillé, viande blanche rôtie, risotto aux fruits de mer ou clafoutis.
Château Lestage, cuvée Les Roses de Lestage, bordeaux rosé 2007. 6 €. Tél. : 05.56.58.02.43.

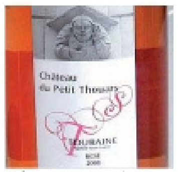
8/ Entre amis un soir

L'œuvre d'un artiste habille l'étiquette de ce très beau rosé de Provence à la teinte pâle et délicate. Pureté et minéralité, haut de gamme. Savoureux, il sait libérer ses arômes (pêche, ananas confits) au fur et à mesure. À 11°C avec des plats exotiques (coco, cannelle, safran) ou du rouget.
Château Roubine, Inspire, cru classé de côtes-de-provence 2008. 19,20 €. Tél. : 04.94.85.94.94.

9/ En tablée familiale

Rachetée depuis, cette ancienne propriété des princes de Monaco produit cette belle cuvée pétale de rose. Un vin frais et gras aux arômes multiples (litchis, roses, fleurs blanches, pamplemousse) qui se marient à une cuisine provençale ou d'ailleurs à 10-11°C.
Château des Demoiselles, côtes-de-provence 2008. 7,50 €. Tél. : 04.94.70.28.78.


5- Jean-Luc Colombo


6- Château du Petit Thouars


7- Château Lestage


8- Château Roubine


9- Château des Demoiselles

POUR BIEN COMMENCER…

Tomates confites au cumin

Recette et stylisme Marine Labrune. Photo Marie-José Jarry.

Fondant !

Préparation et cuisson : 2 h. Pour 1 pot :

■ 700 g de petites tomates en grappe ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de cumin en grains ■ 1/2 c. à café de sucre ■ Sel fin

■ Préchauffez le four à 150°C. Lavez les tomates et coupez-les en deux. Disposez-les, face coupée vers le haut, sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

■ Parsemez de sel, de sucre et de cumin. Arrosez d'huile.

■ Enfournez pour 2 h - 2 h30 en surveillant régulièrement, jusqu'à ce que les tomates soient confites.

■ Dégustez ces petites tomates telles quelles, sur des tranches de pain grillé et frotté à l'ail, avec du fromage frais ou bien agrémentez-en une salade.

ACCOMPAGNEZ D'UN ANJOU ROUGE.

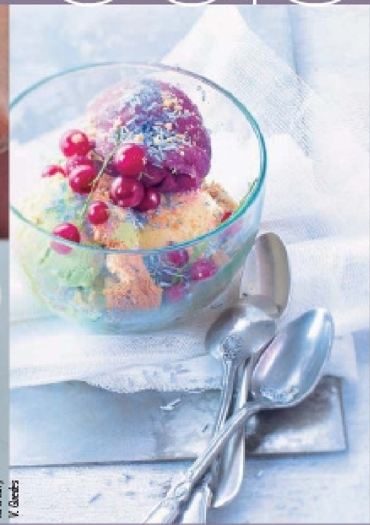


NOTA BENE
Ajoutez un filet de vinaigre balsamique à mi-cuisson pour que les tomates caramélisent !

Fond de peinture Ressource S85

CUISINER





M.-J. Jarry
V. Garcia



C.Lecoeur

28 Et si vous faisiez des glaces maison ? **32** Le chef du Crillon dans votre cuisine **34** Les fruits sont de sortie ! **38** Nigelle, la petite graine du soleil **40** Les imprévus de Marine **44** Les huiles se cuisinent **50** Envie de riz ? **52** Tous les secrets de la sauce Worcestershire **54** Le plat de l'été : les lasagne de légumes



Galerie des glaces

Ça y est, c'est l'été ! L'heure est venue de lécher, de laisser fondre, et surtout de déguster…

Texte Dominique Lesbros.
Recettes et stylisme Natacha Arnoult.
Photos Valéry Guedes.

Glace ou sorbet? L'affaire se décide souvent *in situ*, devant l'étal du glacier que l'on souhaite généreusement achalandé, semblable à une mosaïque bigarrée. Peu importe que mon estomac ne soit capable d'héberger que deux ou trois boules ainsi que la gaufrette d'un cornet; l'essentiel est d'avoir le choix. Vais-je essayer ces parfums fantaisie (mimosa, barbapapa, parmesan, gingembre, cèpes, moutarde…) ou plutôt miser sur des valeurs sûres? Une de chaque peut-être… L'hésitation est longue et semble engager l'avenir de l'humanité. Elle fait partie du jeu et participe au plaisir de l'instant.

Mon parfum préféré, c'est…

De très sérieux scientifiques se sont penchés sur le rituel qui accompagne le choix d'une glace et en sont arrivés à la conclusion suivante : petit, on reste fidèle à son parfum favori et cela en toutes circonstances puis, avec l'âge, on s'émancipe et l'on découvre d'autres saveurs, sélectionnées selon l'humeur ou la saison. Et les jours de nostalgie, on revient toujours à ses premières amours. En l'occurrence, la vanille (parfum de loin le plus séduisant, avec 30% des ventes à elle seule), suivie du chocolat. Pour séduire la catégorie des explorateurs de saveurs, les glaciers artisanaux ne cessent d'innover avec des parfums fous : thym, cactus, arbousier, olive noire, voire… tourte de blettes (vue à Nice !). Sur 80 parfums proposés en moyenne sur la Côte d'Azur, seuls 20 marchent vraiment; les 60 autres font un flop mais participent à l'attraction ■■■



ESQUIMAUX AU YAOURT ET FRAMBOISES

■ Râpez finement le zeste d'un demi-citron. Faites chauffer à feu doux une casserole avec 10 cl d'eau. Ajoutez 100 g de sucre ainsi qu'un filet de jus de citron. Laissez chauffer le temps qu'un beau sirop se forme. Laissez refroidir le sirop obtenu. ■ Mélangez 2 yaourts à la grecque (soit 250 g), le sirop et le zeste d'un demi-citron. Fouettez 15 cl de crème fleurette en chantilly et incorporez-la au yaourt. Ajoutez 150 g de framboises fraîches et mélangez. ■ Remplissez 12 moules à eskimos et faites prendre au congélateur pendant 12 h.



GLACE CROQUANTE AU CHOCOLAT

Irrésistible

Préparation : 15 mn. Prise au froid : 12 h minimum.
Pour 1 l de glace (4-6 personnes) :

■ 2 petits œufs + 1 jaune d'œuf ■ 90 g de sucre ■ 1 gousse de vanille ■ 25 cl de crème fleurette ■ 150 g de chocolat noir à 70 % ■ 100 g de cookies ou sablés aux pépites de chocolat

■ Émiettez grossièrement les cookies. Fendez la gousse de vanille, grattez l'intérieur pour récupérer les graines.
■ Placez les œufs, le jaune, le sucre et les graines de vanille dans un bol au bain-marie.
■ Fouettez 5 mn environ jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux. Retirez du feu et laissez refroidir.
■ Cassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre au bain-marie. Laissez refroidir.
■ Incorporez le chocolat fondu au mélange.
■ Fouettez la crème en chantilly. Incorporez-la à la préparation.
■ Ajoutez les cookies émiettés.
■ Versez dans un moule rond ou rectangulaire et faites prendre 12 h minimum au congélateur.



SORBET PÊCHE-FIGUE

On en reprend

Préparation : 20 mn. Prise en sorbetière : 40 mn. Pour 1 l de sorbet environ :

■ 4 pêches blanches ■ 1 filet de jus de citron ■ 100 g de sucre ■ 18 cl d'eau ■ 18 figues mûres

■ Portez l'eau et le sucre à ébullition, puis laissez refroidir.
■ Pelez les pêches, puis détaillez-les en quartiers et placez-les dans un blender.
■ Ajoutez le jus de citron et le sirop refroidi. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
■ Faites prendre en sorbetière pendant 40 mn. Placez dans un bac à glace et réservez au congélateur pendant 1 h avant de servir.
■ Rincez et essuyez délicatement les figues et coupez-les en quartiers. Servez avec le sorbet.

Recette réalisée avec la turbine à glace Compacte Magimix.

CONSEILS

Pour que le sorbet reste moelleux, ajoutez 1 ou 2 rondelles de banane. Pour faire un granité, placez au congélateur la purée de pêche dans un contenant en métal, pendant 2 h minimum. Grattez à la fourchette toutes les 30 mn.

Un artisan qui turbine

Le sorbet reste une spécificité française, peu connue hors des frontières de l'Europe. Bruno Aim, artisan glacier*, s'en fait l'ambassadeur en ouvrant des "corners" à glaces et sorbets dans les capitales asiatiques.

Votre catalogue propose 150 parfums qui changent régulièrement. Tout est-il possible ou y a-t-il des limites à la création ?

BRUNO AIM : Glaces et sorbets sont affaire d'équilibre ; un équilibre complexe qui met en jeu les propriétés physiques des matières premières. J'essaye, pour l'instant en vain (c'est le cas de le dire !) de fabriquer un sorbet au vin. Ce n'est pas évident car le vin et tous les alcools en général font office d'antigel. N'avez-vous jamais remarqué que la glace rhum-raisins est souvent mollassonne ? À l'inverse, celle au chocolat est dure car le sucre durcit la consistance de la glace. Pour obtenir une bonne texture, je jongle avec différents types de sucres selon l'ingrédient travaillé : le sucre semoule, le fructose, le glucose, le sucre inverti et le miel (ces deux derniers ont un pouvoir sucrant important et s'avèrent utiles quand il faut diminuer le taux de matière sèche). Et j'emploie la graine de caroube ; elle absorbe l'eau comme le ferait une éponge et limite la formation de cristaux.



Outre les classiques, vous proposez des parfums inspirés du potager (concombre, verveine, huile d'olive, betterave, basilic…). Est-ce un effet de mode ?

Voilà plus de dix ans que je distribue ces parfums. Ils répondent à une demande saisonnière croissante. Déguster une salade composée garnie d'une boule de glace au basilic ou du jambon de pays avec un sorbet au melon devient une vraie fête.

Quelle difficulté risque-t-on de rencontrer dans la fabrication d'une glace ?

Pour qu'une glace soit bonne, il faut qu'elle pèse 700 ou 750 g pour un litre. Une sorbetière n'est pas aussi rapide ni puissante qu'une turbine de glacier ; elle ne produit pas assez de foisonnement, ne fait pas rentrer suffisamment de bulles d'air dans le mélange qui s'avère lourd, qui donne soif aussi. À l'inverse, les glaces industrielles bas de gamme sont souvent trop aérées, trop légères.

Comment reconnaître une glace de qualité, turbinée avec des fruits frais et sans agent de texture ?

À l'œil d'abord. Pour certains parfums, la couleur doit être vive et franche. Le gage d'une profusion de fruits (melon, fraise, framboise…) ; pour d'autres, méfiance en revanche si la couleur est trop flashy. Un sorbet au citron vert fluo est forcément trafiqué par un colorant car le jus du citron vert est à peine coloré. Idem pour l'orange sanguine, la violette, la rose, la pistache…

Que pensez-vous des glaces fantaisie truffées de morceaux ?

Les morceaux cachent souvent la misère, par le visuel et par le sucre. Si on les enlève, il ne reste plus grand-chose de bon. Prenez par exemple le sorbet au citron vert avec morceaux. Faites un test : retirez-les et laissez-les tremper une nuit dans un verre d'eau. Soit ils restent verts et il s'agit bien de zestes ; soit ils deviennent blancs et il s'agit d'écorce de pastèque, voire de bouts de radis teintés de colorant vert. Le monde des glaces est truffé de pièges sur les visuels des emballages. Si vous voyez sur le bac une fleur de vanille, soyez sûr que c'est une glace bas de gamme, parfumée avec l'enveloppe de la gousse réduite en poudre (et pas avec les graines, cœur de la saveur). C'est comme si on vous vendait une glace à la banane faite avec la peau de la banane. Une gousse sur le pot signifie que la glace est bien parfumée avec les graines. Heureusement, tout n'est pas mauvais dans les glaces vendues en grande distribution. Les industriels donnent aux consommateurs l'envie de manger des glaces. Les leurs, mais aussi les nôtres, celle des artisans qui lancent des parfums originaux. Nous nous aidons mutuellement.

Les glaces sont-elles vendues à un prix correct ?

Elles pourraient être moins chères car la marge des marchands est très confortable. Ils achètent 12 € un bac duquel ils tirent au moins 40 belles boules, vendues 2 €. Le calcul est édifiant…

** Les sorbets de Saint-Mandé peuvent être dégustés dans de nombreux restaurants, notamment ceux associés à un site prestigieux : le Train Bleu (gare de Lyon), le Ciel de Paris (Tour Montparnasse), le musée du Quai Branly…*

CRÈME GLACÉE À L'ITALIENNE ET CIGARETTES AUX AMANDES

Authentique

Préparation : 30 mn. Cuisson : 13 mn. Prise en turbine : 40 mn. Pour 1 l de glace :

■ 50 cl de lait frais entier ■ 50 cl de crème fleurette entière bien froide ■ 170 g de sucre glace ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ Sel

Pour les cigarettes ■ 3 feuilles de brick ■ 35 g de poudre d'amandes ■ 15 g de beurre ramolli+ 25 g de beurre clarifié ■ 3 c. à café de miel de fleur d'oranger

■ Faites chauffer le lait et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laissez refroidir.
■ Fouettez la crème en chantilly. Mélangez-la avec le lait. Faites prendre en turbine 40 mn.
■ Réservez au congélateur.
■ Préchauffez le four à 200°C. Mélangez la poudre d'amandes, 15 g de beurre ramolli et 1 c. à café de miel.
■ Dans un bol, mélangez 25 g de beurre clarifié avec les 2 c. à café de miel restant.
■ Coupez les feuilles de brick en deux. Badigeonnez-les du mélange miel-beurre.
■ Placez 1 c. à café de mélange aux amandes sur une extrémité de chaque demi-feuille.
■ Roulez la demi-feuille en rabattant les bords pour former une cigarette. Faites cuire dans une poêle 5 à 8 mn, jusqu'à ce que les cigarettes soient dorées.
■ Laissez refroidir et servez avec la glace.

Recette réalisée avec la turbine à glace Compacte Magimix.





GLACE MASCARPONE-FRAISE

Spéciale gourmand !

Préparation : 25 mn. Cuisson : 10-15 mn. Prise en turbine : 40 mn. Pour 1 l de glace environ :

■ 3 œufs + 2 jaunes d'œufs ■ 1 c. à café d'extrait de vanille ■ 250 g de mascarpone ■ 25 cl de lait ■ 150 g de sucre en poudre ■ 500 g de fraises ■ 250 g de sucre à confiture ■ 1 filet de jus de citron

■ Rincez, essorez et équeutez les fraises et coupez-les en quartiers.
■ Mettez-les dans une casserole avec le sucre à confiture et le jus de citron et faites cuire sur feu doux à moyen pendant 10 mn environ. Laissez refroidir.
■ Placez les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre en poudre dans un bol et fouettez pendant 5 mn environ au bain-marie jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Laissez refroidir, puis ajoutez le mascarpone. Mélangez de nouveau, puis ajoutez le lait.
■ Faites prendre en turbine pendant 40 mn.
■ Versez dans un bac à glace puis ajoutez 2 bonnes cuillères à soupe de fraises confites. Mélangez rapidement, juste assez pour obtenir un effet marbré.
■ Réservez au congélateur pendant 2 h.
■ Servez avec le reste de fraises confites.

Recette réalisée avec la turbine à glace Compacte Magimix.

C'est bon, c'est froid, c'est quoi ?

LA GLACE C'est un mélange de lait entier, de sucre et éventuellement de jaunes d'œufs, auquel on ajoute un ingrédient aromatique (fruits, cacao, café...). Le poids minimal exigé est de 450 g par litre.

LA CRÈME GLACÉE C'est une glace à laquelle on a ajouté de la crème. Elle est donc plus riche et plus onctueuse.

LA GLACE ALLÉGÉE Pour réduire le taux de matière grasse, on utilise la technique du foisonnement (on fouette le mélange pour y introduire des bulles d'air, ce qui donne une texture crémeuse en bouche). Le sucre y est remplacé par des édulcorants.

LA GLACE ITALIENNE Elle est brassée continuellement dans une machine et sort sous forme d'un épais ruban. Son brassage incessant est le secret de son onctuosité. Le choix des parfums est cependant très limité. Pour pallier cela, des glaciers proposent des glaces italiennes en bacs. Celles-ci se hissent en pyramide au-dessus de leur récipient, sans fondre pour autant car elles contiennent beaucoup de matières grasses végétales.

LA GLACE « SUPER PREMIUM » C'est une crème glacée industrielle mais de haute qualité, enrichie en son cœur de friandises diverses : pépites de chocolat, fruits secs concassés, brisures de cookies... Les marques concurrentes Ben & Jerry et Häagen-Dazs s'en disputent le marché.

LA GLACE À L'EAU Point de produits laitiers, rien que de l'eau, du sucre et un ingrédient aromatisé.

LE SORBET C'est une combinaison d'eau, de sucre et de fruits, à hauteur de 35% minimum pour ces derniers. Pour mériter l'appellation « plein fruit », le sorbet doit contenir au moins 45% de fruits (teneur réduite à 15% pour le fruit de la passion et le citron, 25% pour le cassis). Le poids minimal par litre est de 650 g. S'il n'y a pas de matière grasse dans un sorbet, il contient en revanche davantage de sucre. Si vous surveillez votre ligne, prenez indifféremment une glace ou un sorbet.

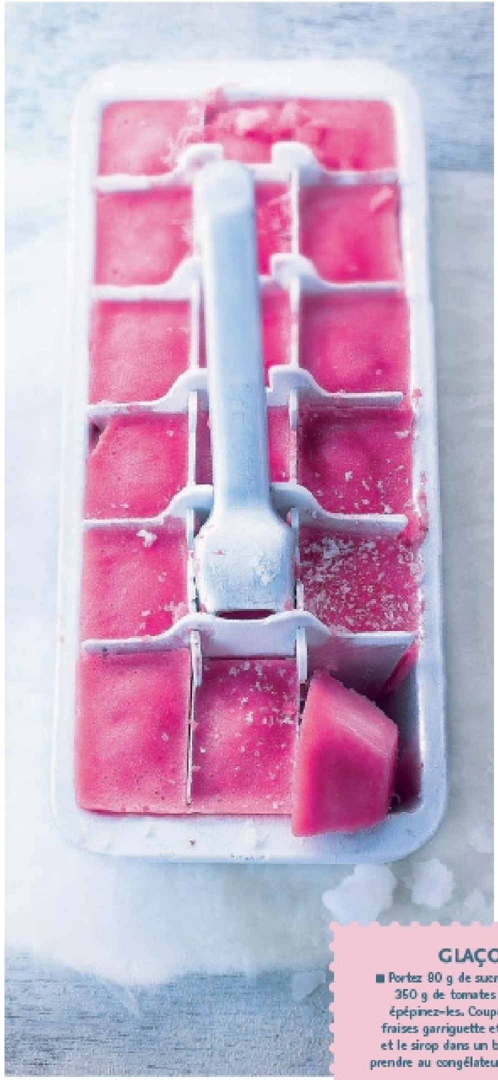
LE GRANITÉ C'est un sorbet réalisé avec un pur jus de fruit, avec une faible adjonction de sucre. Il n'est pas nécessaire d'avoir une sorbetière pour en concocter un. Il suffit de mixer des fruits, de placer la pulpe au congélateur, dans un récipient large et peu profond, puis de gratter toutes les heures la mixture pour obtenir une cristallisation homogène et une texture grenue.



Coupelle Caravane Emporium

SUNDAE

Pas le temps de faire votre propre glace ? Servez des boules au parfum de votre choix dans des bols en verre avec des biscuits émiettés, des sucres colorés ou des vermicelles, des fruits frais de saison, du caramel, du chocolat fondu... ou de la chantilly maison.



... du client qui aime avoir l'embarras du choix. Car en France, la consommation de glace relève de l'hédonisme. Nous en lapons 6,8 litres par an, moins que nos voisins européens dont la moyenne est de 8,7 litres, avec une mention spéciale pour les Scandinaves qui culminent à 13 litres ! Dans l'Hexagone, la glace est une guest-star qui se fait attendre et désirer. C'est le cornet à l'entracte du ciné-club, la "deux-boules" pourléchée sur la plage, c'est la récompense des enfants sages. C'est aussi l'un des premiers plaisirs de l'été sur lequel souffle un vent de liberté : pic et pic et colegram, on décide des parfums selon sa fantaisie et on la déguste où l'on veut comme on veut, assis sous un parasol ou en flânant tranquillement dans les ruelles de la vieille ville.

Vive le congélo !

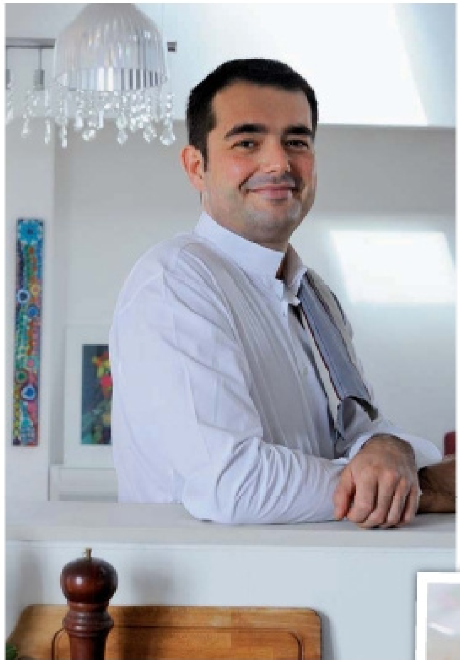
Au vu de son histoire, la glace est une revanche sociale. Les Chinois en consommaient déjà 3 000 ans avant notre ère. Au XIIIe siècle, Marco-Polo trouva l'idée intéressante. De retour dans sa Botte, il s'empressa de convertir à la glace les Italiens. Catherine de Médicis, venue en France en 1533 pour épouser le futur Henri II, l'introduisit à la cour. Elle fut longtemps réservée aux grands de ce monde qui pouvaient assurer la logistique d'approvisionnement en glace et en sucre de canne. Ce plaisir givré s'offrit enfin au peuple en 1668, quand le Sicilien Francesco Procopio dei Coltelli ouvrit, à Paris, le Procope, où il servait deux étrangetés : du café et des glaces, avec quatre-vingts parfums. L'invention du congélateur et la présentation en bac démocratisèrent définitivement ce produit qui pénétra dans la sphère privée au cours des années 60. Il ne quitta plus dès lors le cœur des gourmands. ◆

GLAÇONS DE FRAISES ET TOMATES

■ Portez 80 g de sucre et 10 cl d'eau à ébullition puis laissez refroidir. Mondez 350 g de tomates rouges. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. Pelez-les et épépinez-les. Coupez la chair en morceaux. ■ Rincez et équeutez 250 g de fraises garriguette et coupez-les en morceaux. Mettez les fraises, les tomates et le sirop dans un blender et mixez. ■ Versez dans un bac à glaçons et faites prendre au congélateur pendant 3 h minimum. Servez avec une salade de fraises.

Mes trucs de chef !

Dans la vraie vie, Jean-François Piège, le chef du Crillon, cuisine presque comme tout le monde, astuces et tours de main en plus. *Recettes Jean-François Piège. Photos Marie-José Jarry. Stylisme Laurence du Tilly.*



THON N'ŒUF AU PLAT

Facile et ludique

Préparation : 15 mn. Cuisson : 12 mn.
Pour 2 personnes :

■ 4 œufs ■ 1 boîte de thon ■ 100 g de piquillos ■ 1 gousse d'ail ■ 50 g de parmesan ■ Huile d'olive ■ Piment d'Espelette ■ Fleur de thym

■ Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
■ Émiettez le thon dans une jatte, en l'écrasant à la fourchette.
■ Coupez les piquillos en fines lamelles. Hachez l'ail.
■ Faites chauffer la poêle ou le ramequin. Versez un filet d'huile d'olive. Faites revenir les piquillos. Ajoutez l'ail haché. Faites suer légèrement. Retirez le ramequin du feu.
■ Ajoutez les piquillos au thon. Parsemez de copeaux de parmesan. Agrémentez d'une pincée de piment d'Espelette et d'un peu de thym.
■ Dans une jatte, battez les blancs. Versez-les dans le mélange à base de thon. Mélangez bien et salez peu.
■ Remettez le ramequin sur le feu, avec un filet d'huile. Versez l'omelette et surveillez la cuisson pendant environ 7-8 mn.
■ Une fois cuit, déposez délicatement sur la préparation 1 ou 2 jaunes d'œufs par ramequin. Parsemez de fleur de thym, dispersez quelques copeaux de parmesan et du piment d'Espelette.
■ Dégustez aussitôt ou froid comme une tortilla.

ACCOMPAGNEZ D'UN BEAUJOLAIS VIEILLES VIGNES.

Autre version

Séparez les blancs des jaunes de 4 œufs. Découpez 2 tomates ou des tomates confites en petits dés. Coupez une boule de mozzarella di bufala en petits morceaux. Faites revenir les tomates à la poêle ou dans un ramequin. Retirez-les du feu et mélangez-les à la mozzarella. Versez les 2 blancs d'œufs battus. Parsemez de basilic. Salez, poivrez. Chauffez à nouveau le ramequin et versez la préparation. Faites cuire en surveillant. Lorsque le plat est bien coloré, retirez du feu et déposez délicatement 2 jaunes d'œufs. Dégustez.



Quand il ne reste que des œufs dans le réfrigérateur...





Que des produits du placard : vous pouvez aussi remplacer le thym par de la coriandre émincée.



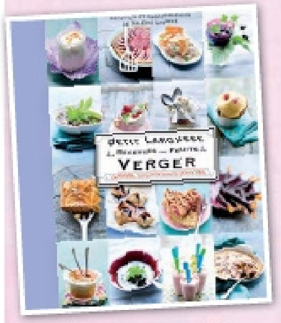
Si vous n'avez pas de piquillos, vous pouvez les remplacer par des poivrons à l'huile.



Lorsque vous battez les blancs, ils ne doivent pas être montés. Ils doivent rester mousseux.



Cette recette peut se décliner à l'infini avec, par exemple, des oignons et des lardons à la place du thon et des piquillos.



Petit Larousse des recettes aux fruits du verger, de Valérie Lhomme. Éd. Larousse, coll. Petit Larousse illustré. 352 pages. 20,90 €.

DES FRUITS et encore des fruits !

Manger des fruits, c'est bien! Mais on n'imagine pas la mine de recettes alléchantes que Valérie Lhomme nous propose pour en manger encore plus!



SUCRÉ-SALÉ DE PASTÈQUE AUX OLIVES NOIRES, RADIS ET MOZZARELLE

Méditerranéen

Préparation : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 400 g de pastèque ■ 12 petits radis roses ■ Quelques feuilles d'estragon ■ 12 olives de Kalamata ■ 200 g de mini-mozzarelles ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Poivre du moulin

■ Coupez la pastèque en gros cubes. Lavez, équeutez puis taillez les radis. Lavez et séchez les feuilles d'estragon. Dénoyautez les olives.
■ Répartissez tous ces ingrédients sur des petits piques à brochettes en bambou en les alternant avec les mini-mozzarelles, arrosez-les d'huile d'olive, ajoutez 2 tours de moulin à poivre et servez très frais.



TARTE AUX CERISES ET PISTACHES VERTES

En direct du verger

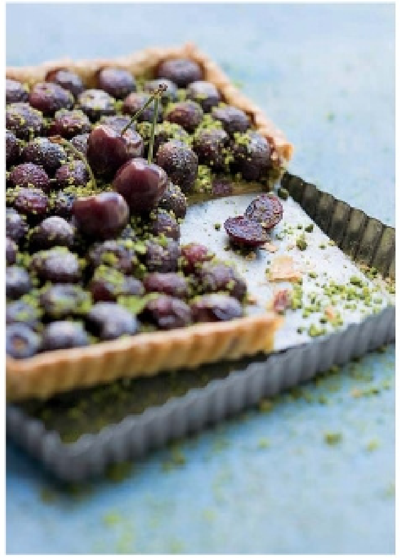
Préparation : 20 mn. Cuisson : 20-30 mn. Pour 4-6 personnes :

Pour la pâte ■ 80 g de beurre salé ■ 150 g de farine ■ 30 g de sucre semoule ■ 3 cl d'eau fraîche

Pour la garniture ■ 500 g de cerises ■ 120 g de pistaches vertes non salées ■ 30 g de beurre ■ 40 g de sucre cristal ■ 1 c. à soupe de sucre glace

■ Préparez la pâte brisée. Coupez le beurre froid en petits morceaux et mélangez-le avec la farine et le sucre semoule.
■ Frottez ce mélange entre les mains pour le sabler, puis versez l'eau fraîche et formez rapidement une boule. Écrasez cette boule deux ou trois fois avec la paume de la main puis reformez-la et emballez-la dans un film alimentaire.
■ Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises. Hachez finement les pistaches vertes au couteau ou au robot.
■ Préchauffez le four à 210°C.
■ Étalez la pâte au rouleau puis foncez-en un moule à tarte carré de 22 cm de côté.
■ Piquez-la de quelques coups de fourchette, puis couvrez-la avec les 2/3 des pistaches hachées. Disposez les cerises, parsemez-les de noisettes de beurre, du reste de pistaches hachées puis de sucre cristal et enfournez de 20 à 30 mn.
■ Lorsque la pâte est dorée, sortez la tarte du four. Laissez-la refroidir, saupoudrez éventuellement d'une cuillère de sucre glace avant de la déguster.

POUR VARIER. Vous ne trouvez pas de pistaches ? Remplacez-les par des amandes. Vous êtes allergique aux oléagineux ? Saupoudrez le fond de votre tarte de semoule fine qui se gorgera au fil de la cuisson du jus des cerises et permettra à la pâte de rester croquante.





CONSEIL
Grâce aux pistaches hachées finement, la pâte reste croquante car tout le jus des cerises est absorbé par cette poudre de pistache.

PETITS GÂTEAUX AU YAOURT, FRAMBOISES ET PRALINES ROSES

Fondants et délicats

CONSEIL
Vous ne trouvez pas de pralines roses ? Remplacez-les par des dragées, roses elles aussi.

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 8 petits gâteaux :

■ 125 g de framboises ■ 1 yaourt nature ■ 125 g de beurre ■ 2 pots de farine ■ 1 pot de poudre d'amande ■ 1 pot de sucre ■ 1 sachet de levure chimique ■ 3 œufs ■ 1/2 pot de pralines roses ■ 1 pincée de sel

■ Lavez rapidement les framboises sous l'eau fraîche puis posez-les sur un linge. Videz le contenu du yaourt dans une jatte, puis lavez et séchez ce pot, qui vous servira désormais d'unité de mesure.

■ Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre doucement le beurre.

■ Mélangez le yaourt avec la farine, la poudre d'amande, le sucre, la levure tamisée, le sel et les œufs. Travaillez rapidement la préparation en ajoutant le beurre fondu et refroidi.

■ Hachez les pralines roses. Incorporez délicatement les framboises dans la pâte à gâteau, puis répartissez-la dans huit moules à muffins antiadhésifs. Parsemez la surface de pralines hachées et enfournez.

■ Faites cuire ces petits gâteaux pendant 15 mn, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés. Démoulez-les alors sur une grille et laissez-les refroidir.

■ Dégustez-les froids ou tièdes.





TARTELETTES MERINGUÉES AUX GROSEILLES

Craquantes et acidulées

Préparation : 20 mn + 2 h de repos.
Cuisson : 40 mn. Pour 6 personnes :

Pour la pâte brisée ■ 300 g de farine ■ 30 g de sucre ■ 150 g de beurre ■ 1 œuf ■ 5 cl d'eau ■ 1 pincée de sel

Pour la garniture ■ 300 g de groseilles ■ 4 blancs d'œufs ■ 200 g de sucre en poudre ■ 125 g de poudre de noisette ■ 1 c. à soupe de sucre glace

Préparez la pâte brisée. Mélangez la farine avec le sucre et le sel, puis disposez-la en puits sur le plan de travail.

Au centre, placez le beurre froid coupé en petits morceaux et l'œuf battu. Travaillez rapidement ces ingrédients du bout des doigts, puis versez l'eau et formez rapidement une boule. Écrasez cette boule de la paume de la main, puis formez-la à nouveau et emballez-la dans un film alimentaire.

Laissez reposer la pâte 2 h dans un endroit frais.

Préchauffez le four à 210°C. Pétrissez la pâte pour l'assouplir en l'écrasant plusieurs fois de la paume de la main, puis étalez-la au rouleau sur le plan de travail fariné.

Tapissez de pâte six moules à tartelette antiadhésifs de 10 cm de diamètre, piquez la pâte à la fourchette, couvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé, puis de haricots secs (ou de lentilles ou de petits pois). Enfournez et faites cuire à blanc les fonds de tarte 15 mn. Ensuite sortez-les et baissez la température du four à 100°C.

Lavez, séchez et égrappez les groseilles.

Battez les blancs d'œufs et, lorsqu'ils commencent à se raffermir, ajoutez petit à petit le sucre en poudre. Couvrez les fonds de tarte de poudre de noisette.

Mélangez le tiers des blancs d'œufs battus en neige avec les groseilles puis disposez-les sur les fonds de tarte.

Ensuite, couvrez les tartelettes garnies du reste de blancs d'œufs en neige et enfournez pour 25 mn. La meringue, à basse température, va doucement se colorer et devenir craquante.

Lorsque les tartelettes sont cuites, sortez-les du four et saupoudrez-les de sucre glace avant de les servir.





Graine de nigelle SOLEIL NOIR

Vous ne la connaissez sans doute pas très bien, il est donc grand temps de faire les présentations !

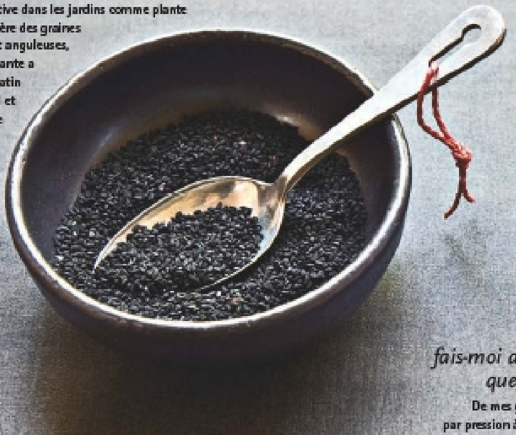
Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine de Montalier. Photos Charlotte Lascève.

On ne s'est pas déjà croisés quelque part ?

Si, forcément. Pour peu que l'on apprécie la cuisine du Moyen-Orient, voire celle du lointain Orient. Je parsème des pains et des pâtisseries et je m'invite dans la composition de nombreux plats, du golfe du Bengale à la pointe de l'Atlas marocain.

D'où viens-tu ?

D'une fleur bleue finement découpée en forme d'étoile, si belle qu'en Europe on la cultive dans les jardins comme plante ornementale. Cette fleur libère des graines aromatiques triangulaires et anguleuses, d'un noir si intense que la plante a été baptisée "nigelle" – du latin *niger* [noir]. Ce noir profond et caractéristique me distingue du cumin (marron foncé), avec lequel on tend à me confondre souvent.



Bol Muji.

Quel goût as-tu ?

J'exhale d'abord un arôme assez proche de celui du clou de girofle. Croquante sous la dent, je révèle un goût à la fois poivré et citronné.

Que sais-tu faire ?

Facile à vivre, je me glisse à peu près partout : en pluie sur une salade, un cake, une tarte salée, un plat de pâtes. Dès que vous utilisez de la pâte feuilletée ou brisée, foncez-la de quelques-unes de mes graines avant de la rouler. Vous pouvez aussi me mélanger à du beurre ramolli pour fabriquer une motte à petits pois noirs. Ou encore m'incorporer dans une pâte à pain ou à pizza. Très décorative, je sais mieux que personne réveiller et mettre en valeur les couleurs d'un plat.

Quel est ton mode d'emploi ?

Ayez la main légère car une surdose pourrait se révéler légèrement toxique. Une cuillère à café suffit à agrémenter un mets. Évitez aussi de me faire macérer des heures à petit feu dans une sauce ; l'infusion, très peu pour moi ! Je développe dans ces cas-là une amertume déplaisante associée à un goût… d'artichaut. Pour sublimer ma saveur, vous pouvez en revanche me faire délicatement griller avant de me croquer au saut du wok.

Nigelle, fais-moi aussi belle que Néfertiti

De mes graines s'extrait par pression à froid une huile parfaitement bienfaisante pour la peau. Elle contient en effet de nombreux acides gras insaturés et poly-insaturés qui réduisent les phénomènes inflammatoires provoqués par le stress, la pollution, la maladie ou le vieillissement. Si les pouvoirs de l'huile de nigelle sont très à la mode en ce moment, ils ne sont pas nouveaux pour autant : une fiole de ce précieux liquide a été retrouvée dans la tombe de Toutankhamon. On dit que c'est là le secret du teint de Néfertiti, d'une perfection légendaire.

CABILLAUD ET FENOUIL RÔTIS AUX GRAINES DE NIGELLE

Tout simple

Préparation : 10 mn. Cuisson : 18 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 pavés de cabillaud de 150 g avec la peau ■ 2 beaux bulbes de fenouil ■ 3 c. à soupe de graines de nigelle ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 g de beurre ■ Fleur de sel et poivre

■ Mélangez les graines de nigelle à une dizaine de tours de poivre du moulin. Faites fondre le beurre et badigeonnez-en les pavés de cabillaud à l'aide d'un pinceau.
■ Répartissez le mélange graines de nigelle-poivre sur le dessus des pavés et gardez-en l'équivalent d'une cuillère à café.
■ Tranchez le fenouil en quartier, lavez-le et faites-le cuire à la vapeur ; comptez 10 mn dès que l'eau bout.
■ Faites chauffer le gril du four. Dans un plat allant au four, déposez les pavés de cabillaud, peau vers le haut, et tout autour le fenouil.
■ Arrosez le fenouil d'1 c. à soupe d'huile d'olive et saupoudrez-le du reste de graines de nigelle. Faites cuire sous le gril pendant 8 mn.
■ À la sortie du four, allongez la sauce avec l'autre cuillère d'huile d'olive, salez le tout et poivrez uniquement le fenouil.

ACCOMPAGNEZ D'UN MEURSAULT.



CAKE TOMATE, FETA & GRAINES DE NIGELLE

Pour un grain de fantaisie…

Préparation : 15 mn. Cuisson : 50 mn.
Pour 1 cake :

■ 180 g de farine ■ 1 sachet de levure chimique ■ 3 œufs ■ 10 cl de lait ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 4 c. à soupe de graines de nigelle ■ 200 g de feta ■ 150 g de tomates confites ■ 100 g de lard fumé ■ Poivre

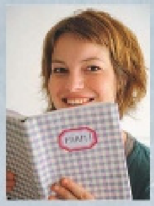
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Battez les œufs avec le lait et l'huile d'olive. Mélangez la farine et la levure. Versez la préparation œuf-lait-huile dans la farine et mélangez pour obtenir une pâte homogène et sans grumeaux.
■ Coupez en morceaux la feta et les tomates confites. Détaillez le lard en petits morceaux. Incorporez-les à la pâte, versez les graines de nigelle et poivrez. (Ne salez pas ! Le lard et la feta suffiront largement à saler votre cake.)
■ Versez la préparation dans un moule beurré et fariné et faites cuire pendant 50 mn. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, qui doit ressortir propre et sèche.

ACCOMPAGNEZ D'UN CÔTES-DE-PROVENCE ROSÉ.



Découpe de papier peint gris Farrow & Ball.

Les imprévus de Marine



Deux ou trois ingrédients, un zeste d'originalité, une pincée d'astuces, et le tour est joué!

Recettes et stylisme Marine Labrune. Photos Marie-José Jarry.

PIZZA AUX AUBERGINES ET À LA PANCETTA

Delizioso !

Préparation : 30 mn + 45 mn de repos.
Cuisson : 40 mn.
Pour 2 grandes pizzas :

■ 800 g de pâte à pizza toute prête ou maison (voir recette ci-contre) ■ 2 aubergines ■ 20 fines tranches de pancetta ■ Une quinzaine de tomates cerise ou en grappe ■ 3 boules de mozzarella de bufflonne ■ Origan sec ■ 4 brins de basilic ■ Huile d'olive ■ Sel

■ Préchauffez le four à 220°C.
■ Lavez et coupez les aubergines en tranches moyennes. Disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez bien, parsemez d'origan et enfournez pour 7 mn environ, le temps qu'elles soient légèrement colorées.
■ Baissez le four à 180°C. Étalez la pâte à pizza assez finement, à la main ou au rouleau, de façon à obtenir 2 grands disques.
■ Éparpillez quelques feuilles de basilic déchirées sur le fond de pâte. Répartissez les lamelles d'aubergine, puis les tranches de pancetta effilochées.
■ Coupez la mozzarella en morceaux et dispersez-les sur le dessus. Terminez par les petites tomates coupées en 2.
■ Enfournez pour 25-30 mn. Veillez à ne pas trop faire cuire pour que la pâte ne durcisse pas sur les bords.
■ Sortez les pizzas du four, disposez quelques feuilles de basilic pour décorer et servez aussitôt.

ACCOMPAGNEZ D'UN MINERVOIS.



Food peinture Ressource réf. SC184.

Mes petits plus

+ La pâte à pizza maison n'est vraiment pas compliquée à préparer. Commencez par délayer dans un verre 1 sachet de levure de boulanger sèche (8 g) avec 2 c. à soupe d'eau. Laissez reposer 5-10 mn jusqu'à ce que cela mousse. Mélangez 500 g de farine et 1 c. à café de sel fin. Ajoutez la levure, 4 c. à soupe d'huile d'olive et 25 cl d'eau environ. Mélangez bien et pétrissez pour que la pâte, d'abord collante, devienne élastique. Laissez reposer et lever à température ambiante entre 45 mn et 1 h 30 dans un saladier recouvert d'un torchon humecté. Ne reste plus qu'à l'étaler. Faites-le directement sur la feuille de papier sulfurisé, elle sera beaucoup plus facile à déplacer.
+ La mozzarella au lait de bufflonne a tendance à détremper un peu la pâte ; pensez donc à l'égoutter après l'avoir coupée.



Vous pouvez parsemer un peu de parmesan sur le dessus de la pizza avant de la déguster.









BLANC-MANGER

Frais et léger

Préparation : 20 mn (4 h à l'avance). Pour 6 personnes :

■ 1 l de lait ■ 125 g d'amandes en poudre ■ 125 g de sucre en poudre ■ 5 feuilles de gélatine ■ Cannelle en poudre

■ Versez le lait dans une casserole, ajoutez les amandes, le sucre et un peu de cannelle.
■ Chauffez, à couvert, en tournant régulièrement pour que les amandes n'attachent pas au fond. Lorsque le lait frémit, stoppez le feu et laissez infuser au moins 20 mn ou jusqu'à complet refroidissement.
■ Plongez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient bien souples.
■ À l'aide d'une passoire très fine ou d'un chinois, filtrez le lait en pressant la poudre d'amandes avec le dos d'une cuillère pour bien extraire tout le lait.
■ Prélevez l'équivalent d'1 verre de lait filtré et réchauffez-le dans une petite casserole. Stoppez alors le feu et incorporez les feuilles de gélatine essorées. Remuez pour les dissoudre.
■ Mélangez au reste du lait.
■ Versez dans des petits verres ou ramequins, laissez refroidir, couvrez de film alimentaire et laissez prendre au frais (comptez 3-4 h au moins) jusqu'au moment de servir.

ACCOMPAGNEZ D'UN VOUVRAY DEMI-SEC.

Mes petits plus

+ Une fois le lait filtré, les amandes récupérées peuvent être utilisées pour garnir le fond d'une tarte aux fruits.
+ Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar-agar, d'origine végétale et vendu dans les épiceries bio sous forme de sachets de 2 g. Versez dans une petite casserole l'équivalent d'1 verre de lait d'amande filtré, ajoutez 1,5 sachet d'agar-agar (3 g) à froid, mélangez bien à l'aide d'un fouet, puis chauffez et laissez bouillonner 10 secondes. Mélangez ensuite au reste du lait.

Un dessert simple et tout en délicatesse !



Vous pouvez aussi réaliser les blancs-mangers dans des moules individuels en silicone. Une fois démoulés, servez-les avec des lamelles de pêche.

Fond peinture Ressource réf. SC84.

METS DE *l'huile*

De France ou d'ailleurs, d'olive, de noisette ou de sésame, à chaque huile ses particularités gustatives et ses usages.

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Valéry Drouet, assisté d'Ève Sablon. Photos Pierre-Louis Viel.



Huile de colza

Ses reflets jaunes d'or évoquent des champs de colza à perte de vue. On s'intéresse de plus en plus à elle pour faire tourner nos moteurs, ce qui ne l'empêche pas de demeurer une valeur sûre de la cuisine. Mais gardez-la hors du feu ! En effet, dès que l'huile de colza est chauffée, les oméga 3 qu'elle contient libèrent une odeur peu engageante de… sardine. Préférez une huile "pressée à froid", aux qualités gustatives et diététiques supérieures à l'huile raffinée, et réservez son usage pour les assaisonnements à froid. Précieuse sur le plan nutritionnel, elle se distingue par sa composition particulièrement équilibrée en acides gras insaturés.

VINAIGRETTE AU CURRY

Faites dissoudre 1 c. à soupe de curry dans 2 c. à soupe d'eau très chaude. Ajoutez 5 cl de vinaigre de vin, 15 cl d'huile de colza, du sel et du poivre. Mixez 30 secondes avec un mixeur plongeant, mettez en bouteille. Cette sauce accompagne très bien les salades à base de poisson, rouget, raie…

VINAIGRETTE À LA VANILLE

Faites cuire 5 mn sur feu moyen dans une casserole 30 g de sucre avec 10 cl d'eau et 1/2 gousse de vanille fendue et grattée pour obtenir un sirop légèrement épais. Hors du feu, ajoutez 5 cl de vinaigre de vin et 15 cl d'huile de colza. Retirez la gousse, mixez 30 secondes avec un mixeur plongeant. Mettez en bouteille avec la gousse de vanille. Cette sauce accompagne très bien les langoustines rôties, une salade de homard, de l'avocat…

VINAIGRETTE À LA TOMATE

Faites fondre 3 mn dans une casserole dans une cuillère d'huile 2 échalotes hachées avec 1 tomate mondée, épépinée et concassée. Hors du feu, ajoutez 1 noisette de concentré de tomate, 8 cl de vinaigre de Xérès, 15 cl d'huile de colza, du sel et du poivre. Mixez 30 secondes avec un mixeur plongeant. Mettez en bouteille. Cette vinaigrette se conserve au frais et accompagne les salades de légumes d'été.

Huile de noisette

Fruitée, douce, avec une note légèrement sucrée, l'huile de noisette se consomme exclusivement crue. Vous ne trouverez jamais d'huile de noisette "vierge" car les noisettes, comme les noix et les amandes, ne se pressent pas à froid mais sont légèrement chauffées pour rendre l'extraction de l'huile possible. Elle remplace merveilleusement le beurre dans les sablés et autres pâtisseries fines.



FICHE PAGE 123
SPAGHETTI ET BACON FRIT

Bol, assiette, serviette, couvert Zero One One

Huile de pépins de raisin

Méconnue, cette huile aux reflets émeraude possède pourtant de nombreux atouts :
1- elle résiste aux hautes températures et permet de réaliser des fritures croquantes et légères;
2- utilisée en marinade, elle enrobe la viande, la "nourrit" et la protège. Après un bain d'huile de pépins de raisins, les morceaux se révèlent plus moelleux et plus tendres;
3- mélangée à de l'huile d'olive, elle facilite la montée de la mayonnaise;
4- ultra-fluide (même exposée au froid), elle est idéale pour la conservation des légumes confits (tomates, poivrons, artichauts...);
5- sa neutralité en fait une bonne base pour des huiles parfumées « maison » (à l'estragon, au basilic, au piment...).

BEIGNETS DE LÉGUMES

Croustillant

Préparation : 25 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 l d'huile de pépins de raisin ■ 150 g de farine ■ 1 c. à café de bicarbonate de soude ■ 8 feuilles de basilic ■ 15 cl de vin blanc froid ■ 10 cl d'eau glacée ■ 1 poivron vert ■ 1 aubergine ■ 1 courgette ■ 8 petites carottes nouvelles ■ 80 g de pois gourmands

■ Épluchez les carottes, faites-les cuire 4 à 5 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. Égouttez-les. Nettoyez et coupez les autres légumes en morceaux (sauf les pois gourmands).
■ Faites chauffer l'huile de pépins de raisin dans une casserole. Mélangez la farine et le bicarbonate de soude dans un récipient. Ajoutez le vin blanc et l'eau glacée.
■ À l'aide d'une fourchette ou d'une pique en bois, enrobez les légumes dans la pâte, puis plongez-les quelques secondes dans l'huile très chaude.
■ Égouttez les légumes sur une feuille de papier absorbant, assaisonnez-les, puis servez aussitôt à l'apéritif ou en entrée.

ACCOMPAGNEZ D'UN ANJOU ROUGE.



Bol, assiette, serviette et couverts Zero One One



Huile d'olive

La production française représente une goutte d'huile dans l'océan oléicole mondial ! Elle tire pourtant son épingle du jeu grâce à la diversité de ses caractéristiques organoleptiques, représentatives de différents terroirs. Pas moins de huit AOC revendiquent l'excellence (huile d'olive de Nyons, de la vallée des Baux-de-Provence, d'Aix-en-Provence, de Provence, de Haute-Provence, de Nice, de Nîmes et de Corse). La meilleure qualité est l'huile d'olive vierge extra, définie par une première pression à froid.
Côté Europe, les caractéristiques sont très différentes. Les huiles espagnoles se distinguent par des notes d'amandes ou de pommes et une saveur fruitée. Les italiennes sont relativement douces, fines et herbacées. Les crétoises sont mythiques car elles évoquent le fameux régime, mais elles s'oxydent et rancissent plus vite, comme les huiles grecques.

PIZZA GOURMANDE

Ensoleillé

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 pizzas :

■ 10 cl d'huile d'olive ■ 4 boules de pâte à pizza surgelées ■ 20 cl de coulis de tomate ■ 8 tranches de jambon de Parme ■ 16 olives noires ■ 12 tomates cerise ■ 200 g de gorgonzola ■ 2 branches de thym ■ 100 g de melon ■ 60 g de roquette

■ Faites décongeler les boules de pâte. Étalez-les en 4 ronds de 15 à 20 cm de diamètre. Posez-les sur 2 plaques à four.
■ Préchauffez le four à 240°C. Étalez le coulis de tomate sur les ronds de pâte.
■ Répartissez dessus les tranches de jambon en morceaux, les tomates cerise coupées en deux, les olives et le melon en morceaux. Parsemez de morceaux de gorgonzola et de thym. Versez l'huile d'olive en filet sur les pizzas.
■ Enfournez pour 8 à 10 mn.
■ Sortez les pizzas du four, disposez un peu de roquette dessus et servez aussitôt.

Accompagnez d'un costières-de-nîmes rouge.

Assiettes Zero One One ; couteau Wüsthof.

CABILLAUD RÔTI AUX FÈVES ET POIS CHICHES EN PERSILLADE

Parfumé

Préparation : 30 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

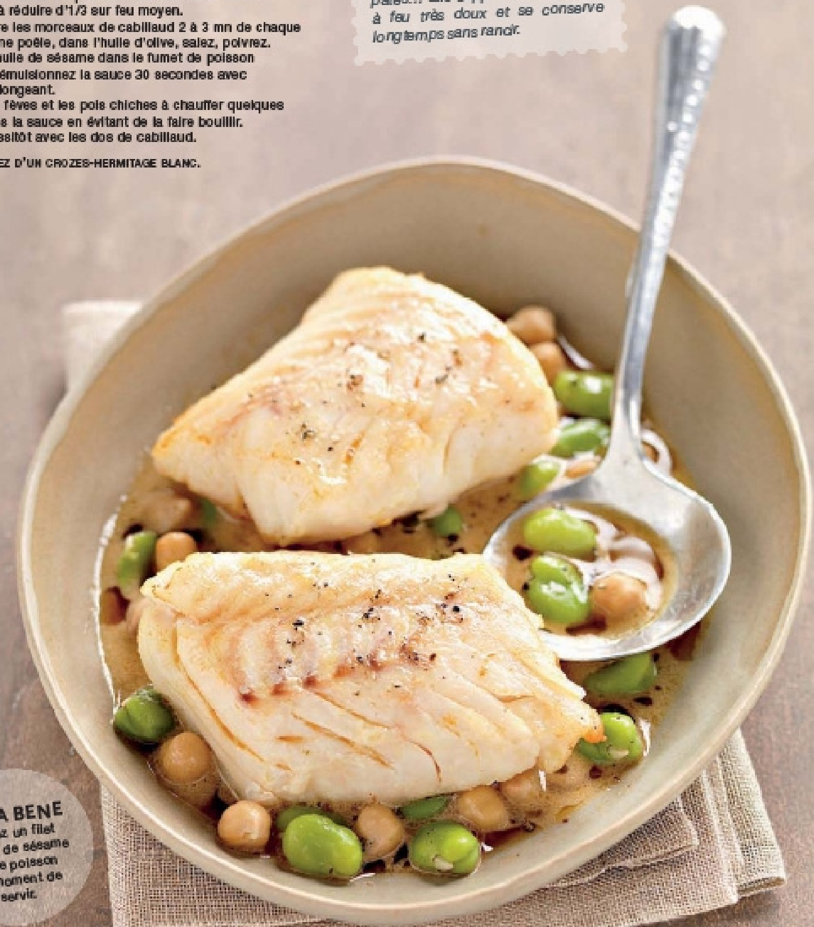
■ 5 cl d'huile de sésame ■ 4 morceaux de dos de cabillaud de 180 g environ ■ 400 g de fèves pelées surgelées (Picard) ■ 200 g de pois chiches en conserve ■ 40 cl de fumet de poisson ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

■ Faites cuire les fèves 3 à 4 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide.
■ Égouttez et rincez les pois chiches. Mettez le fumet de poisson à réduire d'1/3 sur feu moyen.
■ Faites cuire les morceaux de cabillaud 2 à 3 mn de chaque côté dans une poêle, dans l'huile d'olive, salez, poivrez.
■ Ajoutez l'huile de sésame dans le fumet de poisson réduit, puis émulsionnez la sauce 30 secondes avec un mixeur plongeant.
■ Mettez les fèves et les pois chiches à chauffer quelques minutes dans la sauce en évitant de la faire bouillir.
■ Servez aussitôt avec les dos de cabillaud.

Accompagnez d'un crozes-hermitage blanc.

Huile de sésame

Une robe ambrée, une note de noisette grillée à laquelle s'ajoute un petit goût d'Orient, l'huile de sésame regorge en outre de lécithine, un émulsifiant naturel qui alimente les cellules nerveuses et cérébrales. Si vous devez fournir d'importants efforts intellectuels, utilisez-la en filet sur vos céréales, salades ou plats de pâtes… Elle supporte une cuisson à feu très doux et se conserve longtemps sans rancir.



NOTA BENE
Versez un filet d'huile de sésame sur le poisson au moment de servir.

Assiette Christiane Perrochon pour La Forge Subtile

Tout savoir sur le… RIZ de CAMARGUE

Saviez-vous qu'au milieu de la Camargue sont cultivés des riz de qualité?

Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Manuella Chantepie. Photos David Japy.

C'est un riz singulier qui se cuisine au pluriel. Il se caractérise par une grande diversité des grains, réunis sous une seule et même appellation, « riz de Camargue », selon l'IGP obtenue en juin 2000. 98% de la production française du riz est camarguaise. Le terroir, fortement ensoleillé et asséché par les vents, limite le développement des maladies. Aussi le riz subit peu de traitements. Semé en avril sous une fine couche d'eau, il pointe à l'air libre trois semaines plus tard. Il se développe jusqu'à l'automne, date de la moisson. Contrairement à certaines régions d'Asie qui connaissent jusqu'à quatre récoltes par an, le riz camarguais ne donne qu'une récolte annuelle. La production, apparue en France au XVI^e siècle, a connu un essor important durant la Seconde Guerre mondiale. Elle commença à décliner à la fin des années 1960, face notamment à la concurrence italienne. Depuis, la filière s'est organisée afin de mieux faire connaître le produit. Cependant aujourd'hui encore, seul un tiers du riz cuisiné en France vient de Camargue, les consommateurs semblent toujours préférer les riz parfumés asiatiques. Mais la région produit également ce type de produit. Les riz ronds sont parfaits pour les desserts, les riz moyens pour les plats type risotto ou paella, les riz longs conviennent à la préparation de salades, enfin les très longs accompagnent poissons et viandes.

Pas de mélange

Après récolte, les riz sont plus ou moins transformés. Ceux dits complets sont simplement décortiqués et de couleur brune ou rouge. Les riz blancs, qui ont subi une action mécanique abrasive, sont pour certains naturellement parfumés. Le riz étuvé, lui, est rendu incollable grâce à l'action de la vapeur d'eau. La mention « riz de Camargue » assure une provenance unique quand la grande majorité de la production est vendue sous le terme « riz » autorisant ainsi les mélanges de différents pays. François Callet, président du syndicat des producteurs du riz de Camargue, assure qu'avec un riz 100% camarguais la qualité de la cuisson sera meilleure. Des chefs comme Armand Arnal, à la Chassagnette, en sont aujourd'hui les ambassadeurs.



Plateau tourneur en bois, assiette blanche et métal, serviette Merci.

SALADE DE RIZ ROUGE ET LÉGUMES

Appétissant

Préparation : 20 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 4 personnes :

■ 250 g de riz rouge ■ 12 tomates cerise ■ 200 g de haricots verts ■ 150 g de petit pois ■ 3 branches de céleri ■ 1/2 botte de radis ■ 1 botte d'oignons frais ■ 1 gousse d'ail ■ 8 rondelles de chorizo ■ 200 g de pousses d'épinard ■ 3 c. à café de tapenade noire ■ 3 c. à s. de vinaigre de Xérès ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Faites cuire le riz 35 mn dans une grande quantité d'eau. Égouttez-le.
■ Lavez les légumes. Faites cuire les haricots verts et les petits pois 7 mn dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et réservez.
■ Coupez les oignons, les radis et le céleri en fines rondelles. Coupez les tomates en deux. Ajoutez-les aux autres ingrédients.
■ Hachez l'ail et mélangez-le avec la tapenade, le vinaigre et l'huile d'olive, salez et poivrez à votre convenance et ajoutez le mélange dans la salade.

ACCOMPAGNEZ D'UN SAINT-NICOLAS DE BOURGUEIL.



RIZ À L'ORCHATA

Portez 1 litre de lait d'orchata (dans les épiceries espagnoles) à ébullition et ajoutez 100 g de riz rond. Faites cuire à frémissement en remuant régulièrement. Éteignez quand le riz est bien gonflé. Il est un peu liquide mais va s'épaissir en refroidissant. Dans une poêle, faites griller 50 g d'amandes effilées. Mélangez la moitié dans le riz. Versez le riz dans des ramequins, puis parsemez le reste d'amandes grillées.



Carte d'identité

Des chiffres?
20 hectares de rizières produisent chaque année 80 000 tonnes de riz dont 10 % seulement sont vendus sous l'appellation « riz de Camargue ».

Côté santé?
Le riz est riche en glucides (sucres à assimilation lente), protides (dont acides aminés), en sels minéraux (magnésium, phosphore, calcium, potassium...), et en vitamines A, B, D, E. Le riz complet est un produit diététique exceptionnel. Tous les riz existent en version « agriculture biologique ».

Où le trouver?
Dans les hypers et supermarchés. Il est également distribué sous certaines marques comme « riz de Canavère », « Grand Badon », « Camargue production », « Perliz », « Taureau ailé ».

Sa cuisson?
Il existe aujourd'hui des riz à cuisson rapide qui ont été préalablement cuits et ne nécessitent que 8 à 10 mn. En cuisson traditionnelle, comptez environ 25 mn.

Un truc?
Faites cuire votre riz dans une infusion d'herbes aromatiques (graines de coriandre, thym, romarin...) avec quelques légumes (carotte, fanes de navet, oignon...). Laissez infuser 7 à 8 mn. Filtrez et votre bouillon de cuisson est prêt. Une idée de Roger Merlin, qui propose cours de cuisine et démonstrations (www.cuisineprovence.com).

PIQUILLOS AU RIZ SEMI-COMPLET, THON ET AVOCAT

Un franc succès

Préparation : 10 mn.
Cuisson : 25 mn.
Pour 4 personnes :

■ 250 g de riz semi-complet ■ 1 boîte de piquillos (250 g) ■ 1 boîte de filet de thon à l'huile (120 g) ■ 1 avocat ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ Sel et poivre ■ Huile d'olive ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ Piment d'Espelette

■ Faites cuire le riz 25 mn dans un grand volume d'eau salée. Égouttez.
■ Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé pendant 5 mn dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez l'ail haché. Poursuivez la cuisson 2 mn.
■ Retirez du feu et ajoutez le riz, la coriandre hachée, le thon, un peu de piment d'Espelette. Salez et poivrez.
■ Coupez l'avocat en fines lamelles. Versez un filet de jus de citron.
■ Déposez-les dans les poches des piquillos préalablement égouttés, puis finissez de remplir avec le mélange au riz.
■ Disposez les piquillos dans un plat de service, arrosez d'huile et ajoutez quelques pincées de piment d'Espelette.

ACCOMPAGNEZ D'UN CÔTES-DU-RHÔNE ROUGE.



My name is Worcestershire sauce…

Une histoire incroyable, un nom imprononçable, mais une saveur incomparable!

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine de Montalier. Photos Charlotte Lascève.

Il était une fois au Bengale, alors colonie britannique, un gouverneur nommé lord Sandys. Cet Anglais exilé sous les tropiques raffolait de la gastronomie locale, que son cuisinier agrémentait d'une sauce fabuleuse de son propre cru. Rappelé au bercail en 1834 par la Couronne, lord Sandys, avant de partir, supplia son cuisinier de lui livrer la recette de sa fameuse sauce, qu'il emporta dans ses malles. De retour sur ses terres de Worcester, il demanda à deux droguistes, John Lea et William Perrins, de la lui préparer en suivant scrupuleusement les indications du chef indien. Et en grande quantité, car il adorait cela!

Lea et Perrins s'exécutèrent : ils mêlèrent dans une cuve du vinaigre de malt (orge), de la mélasse, de la sauce soja, de la cassonade, du sel, du jus de citron, du caramel, des anchois et de l'extrait de tamarin; ils y ajoutèrent de l'ail, des oignons et des épices; touillèrent l'ensemble et goûtèrent, en compagnie du lord. Pouah! le résultat était absolument infect. La mixture fut alors versée dans des fûts, ceux-ci relégués au fin fond d'une cave, et Sandys le nostalgique, furieux et déçu, amorça un douloureux sevrage.

Trois ans plus tard, en mettant de l'ordre dans leur cave, les deux droguistes redécouvrirent les fûts et goûtèrent leur contenu par curiosité. Surprise! L'ignoble sauce s'était métamorphosée en un succulent condiment. Là résidait donc le secret… Il lui fallait se bonifier comme un vieux malt! Lea et Perrins décidèrent de commercialiser leur trouvaille. Ils auraient pu lui donner un nom indien, exotique à souhait : ils préférèrent l'appeler simplement «sauce Worcester», en ajoutant tout de même -shire («comté») pour faire plus chic.

Souvent copiée mais jamais égalée, l'authentique sauce Lea & Perrins est élaborée avec les mêmes ingrédients d'origine, dans des proportions gardées jalousement secrètes, dans l'usine de Worcester, avant d'être exportée dans le monde entier. En revanche, l'histoire ne dit pas si lord Sandys a vécu assez longtemps pour en savourer quelques flacons… ◆

UNE GOUTTE, UNE AUTRE PUIS ENCORE UNE AUTRE…

La Worcestershire sauce (WS pour les intimes) est un parfait équilibre entre suavité, piquant et acidité – une douceur musclée en somme. Elle entre dans la composition du cocktail bloody mary et de la sauce de la célèbre salade Caesar. Vous pouvez en glisser quelques gouttes dans un jus de tomate, un gaspacho, sur un steak tartare ou des grillades. Une fois prise l'habitude de l'utiliser, on peut difficilement s'en passer, isn't it my Lord?

BLOODY MARY À SIROTER

Encore meilleur bien citronné!

Prép. : 5 mn. Pour 1 verre :

■ 4 cl de vodka bien glacée ■ 12 cl de jus de tomate ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de Worcestershire sauce ■ Quelques gouttes de Tabasco ■ Sel de céleri

■ Versez dans un grand verre le jus de tomate, la vodka, le citron et la sauce Worcestershire.
■ Ajoutez quelques gouttes de Tabasco, selon votre goût, et un soupçon de sel de céleri.
■ Mélangez avant de consommer.

BOULETTES DE VIANDE À PICORER

Relevé à souhait

Préparation : 15 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour 20 boulettes :

■ 400 g de bœuf haché ■ 1 oignon frais haché ■ 4 brins de persil ciselé ■ 3 c. à soupe de boulgour ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de Worcestershire sauce ■ Sel et poivre

■ Dans un bol, mélangez à la fourchette la viande, l'oignon, le persil, le boulgour, l'huile d'olive et la Worcestershire sauce. Ajoutez un peu de sel et de poivre et formez 20 boulettes.
■ Faites chauffer une sauteuse et, dès qu'elle est bien chaude, faites griller la moitié des boulettes pendant 3 à 5 mn (en fonction de votre goût pour que la viande soit plus ou moins saignante). Gardez-les au chaud, et procédez de la même façon pour les 10 autres boulettes.
■ Servez aussitôt.



Verre The Conran Shop et bol en papier Boutique Merci

LE "TOUT-EN-UN"
Lasagne de légumes

Recette et stylisme Valéry Drouet.
Photo Pierre-Louis Viel.



Un régal

Préparation : 45 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 400 g de feuilles de lasagne ■ 2 aubergines ■ 3 courgettes ■ 3 tomates ■ 3 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 20 cl de crème liquide ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 100 g de parmesan râpé ■ 1 poignée de gros sel ■ Sel fin, poivre

■ Coupez les aubergines en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur, mettez-les dans une passoire avec le gros sel. Laissez-les dégorger 30 mn. ■ Préchauffez le four à 210°C. ■ Faites cuire les feuilles de lasagne 3 à 4 mn dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. ■ Mondez les tomates, puis concassez-les. ■ Faites fondre les échalotes et les gousses d'ail hachées, 3 mn, dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. ■ Ajoutez les tomates, laissez cuire 5 mn, puis ajoutez la crème. Laissez mijoter 10 mn sur feu doux. Salez, poivrez. ■ Coupez les courgettes en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur. Faites-les sauter avec les aubergines, dans une poêle, 4 à 5 mn avec un peu d'huile d'olive. ■ Huilez un plat rectangulaire. Garnissez le fond avec des feuilles de lasagne sans les superposer. Versez un peu de sauce tomate. Répartissez des aubergines et des courgettes avec un peu de parmesan. ■ Recommencez l'opération 2 à 3 fois en terminant par de la sauce tomate. Couvrez la surface de parmesan. ■ Enfournez et faites cuire pendant 30 mn.

ACCOMPAGNEZ D'UN CÔTES-DE-PROVENCE ROUGE.

RECEVOIR



E.Fenot





M.-J. Jarry

56 Instants de vie : barbecue party **60** Fleurissez vos assiettes de bouquets à manger ! **66** Variations saisonnières : recettes à combiner tout l'été **72** Pique-nique chic au bord de l'eau **76** Alexandre Bourdas, le chef qui monte… **80** Vive la tarte aux fraises !



BARBECUE PARTY

Rien de plus sympathique qu'un déjeuner autour de saucisses et grillades… À condition de savoir lancer un bon feu !

Recettes et stylisme Laurence du Tilly.
Photos Marie-José Jarry.

Moment sacré ■ SAC DE BOIS *d'allumage, BARBECUE & CO (10 €).* ■ BARBECUE BON-FIRE *sur pied et sa cocotte suspendue Stew pot, BARBECUE & CO (200 €).* ■ *Les sarments de vigne donneront un petit goût inimitable à vos grillades.* ■ SAC DE SARMENTS *de vigne, BARBECUE & CO (12 €).*

1


2


3


1/ Accessoires barbecue ■ GLACIÈRE *tissu et teck, BARBECUE & CO (300 €).* ■ JUS POMME CAROTTE, *LAFAYETTE GOURMET (2,80 €).* ■ BARBECUE CHROMÉ SAGAFORM, *BARBECUE & CO (40 €).* ■ GRILLE SAUCISSE *(10 €),* GRILLE PIQUE BROCHETTE *(40 €),* GRILLE POISSON *(20 €), BARBECUE & CO.* ■ BOUTEILLE ISOTHERME *et gobelets, HOME AUTOUR DU MONDE (68 €).* **2/ Assaisonnements** *Vous pouvez réaliser vous-mêmes vos sels parfumés en mélangeant de la fleur de sel à des épices ou à des herbes séchées.* ■ PETITS POTS *en céramique, HOME AUTOUR DU MONDE (27 € l'unité).* ■ POIVRIER *Pantone, BARBECUE & CO (25 €).* ■ SEL PARFUMÉ, *TERRE EXOTIQUE (9 €).* ■ SELS PARFUMÉS ET MÉLANGES D'ÉPICES, *DUCROS (3,90 € et 4,90 €).* **3/ Accompagnements** *Détournez des planches à découper neuves en guise de sets de table, ou alors servez votre viande directement dessus.* ■ OPINEL *de couleur, BARBECUE & CO (10 €).* ■ FOURCHETTE *Laguiole, LE GRAND COMPTOIR (22 € les 6).* ■ MOUTARDE *« carotte coriandre » en édition limitée, MAILLE (3,60 €).* ■ GOBELET, *LA FIANCÉE DU MEKONG (7,90 €).*

RIBS GRILLÉS ET SAUCE BARBECUE

Carnivore à souhait

Préparation : 15 mn + 1 h de marinade. Cuisson : 40 mn. Pour 4 personnes :

■ 1,5 kg de travers de porc ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 gousses d'ail ■ 2 oignons ■ 180 g de concentré de tomates ■ 4 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 4 c. à soupe de miel liquide ■ 10 cl de vin blanc ■ 10 cl de sauce Worcestershire ■ 1 c. à café de moutarde ■ Sel, poivre

■ Préparez la sauce. Mettez l'huile à chauffer dans une casserole, ajoutez les oignons finement hachés et faites cuire doucement 3 ou 4 mn, sans laisser colorer.
■ Ajoutez le concentré de tomates et le vinaigre. Portez à ébullition pendant 2 mn.
■ Ajoutez le vin blanc, la sauce Worcestershire, le miel, l'ail haché, la moutarde.
■ Mélangez et laissez mijoter 15 mn.
■ Versez dans un bol et laissez refroidir.
■ Poivrez généreusement vos travers de porc dans un plat. Badigeonnez-les avec une partie de la sauce barbecue. Placez 1 h au froid.
■ Allumez votre barbecue.
■ Mettez la viande sur la grille chaude et laissez cuire 10 mn de chaque côté. Vérifiez la cuisson et prolongez si nécessaire.
■ Servez avec le reste de la sauce barbecue.

ACCOMPAGNEZ D'UN COTEAUX VAROIS ROSÉ.

CARNET D'ADRESSES PAGE 120



■ PLANCHE À DÉCOUPER *cochon, COCO BOHÈME (16,50 €).* ■ POTS *en céramique, BARBECUE & CO (GM 30 €, MM 20 €).* ■ OPINEL *de couleur, BARBECUE & CO (10 €).*

BROCHETTES DE BŒUF ET SALSA MANGUE ET TOMATES

Avec les doigts !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour 4 personnes :

■ 600 g de bœuf tendre (faux-filet, rumsteak) ■ 1 botte de petits oignons nouveaux ■ 2 citrons jaunes non traités ■ 1 courgette ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre.

Pour la salsa ■ 3 oignons nouveaux ■ 2 c. à soupe de feuilles de coriandre ciselées ■ 1 c. à soupe de feuilles de menthe ciselées ■ 300 g de tomates ■ La chair d'1/2 mangue ■ Le jus d'1/2 citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de gingembre frais pelé et râpé ■ Sel, poivre

■ Préparez la salsa. Coupez les tomates, la mangue et les oignons en petits dés. Versez dans un bol.
■ Ajoutez les herbes, le gingembre, le citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.
■ Allumez votre barbecue.
■ Taillez la viande de bœuf en cubes. Salez, poivrez et badigeonnez-les d'huile.
■ Lavez et séchez la courgette et taillez-la comme la viande.
■ Coupez le citron en quartiers. Coupez les tiges et la base des oignons nouveaux.
■ Enfilez la viande de bœuf, les oignons, les citrons et les courgettes sur les brochettes.
■ Mettez à cuire sur la grille chaude 5 mn. Retournez et faites cuire à nouveau 5 mn.
■ Servez les brochettes avec la salsa.

ACCOMPAGNEZ D'UN COTEAUX-D'AIX-EN-PROVENCE.



1



2



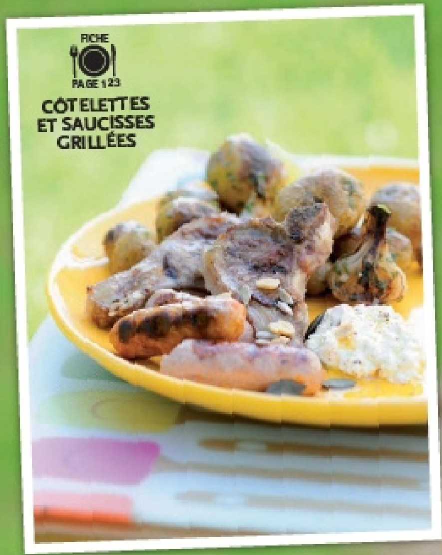
3

1/ Brochettes ■ NAPPE "PETIT REPAS" *135 x 135 cm, LES PETITES EMPLETTES (55 €).* ■ SET DE COUVERTS *en bois, LES PETITES EMPLETTES (10 €).*

2/ Cuisine d'été ■ OPINEL *de couleur, BARBECUE & CO (10 €).* ■ FOURCHETTE *Laguiole, LE GRAND COMPTOIR (22 € les 6).* ■ POTS *en céramique, BARBECUE & CO (GM 30 €, MM 20 €).* ■ HUILE D'OLIVE, *CHÂTEAU D'ESTOUBLON (21 €).* ■ POIVRIER PANTONE *vert, BARBECUE & CO (25 €).*

3/ Valisette pique-nique *Présentez la vaisselle et les petits à-côté gourmands dans des valisettes en guise de lunch-box.* ■ VALISETTE *tissu, HOME AUTOUR DU MONDE (40 €).* ■ GOBELET *plastique, LE GRAND COMPTOIR (16 € les 6).* ■ BOÎTES DE PRALINES, *MAZET (21,65 € les 165 g assortis).* ■ JUS DE POMME *baies rouges, LAFAYETTE GOURMET (2,80 €).* ■ PLAQUETTES DE CHOCOLAT *aromatisé, DOLFIN (2,75 €).* ■ LIMONADE *au pamplemousse rose, JERÔME (2,10 €).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 120



FICHE PAGE 123
CÔTELETTES ET SAUCISSES GRILLÉES



MAQUEREAUX AU LARD

Original

Préparation : 10 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour 4 personnes :

■ 8 maquereaux vidés ■ 16 tranches de poitrine fumée ■ Romarin et thym ■ Huile d'olive ■ Sel ■ Poivre du moulin

■ Allumez votre barbecue.
■ Coupez la tête des maquereaux. Huilez leur peau. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur des poissons. Glissez un brin de thym et de romarin à l'intérieur des maquereaux.
■ Enveloppez chaque poisson dans 2 tranches de poitrine fumée.
■ Déposez-les sur la grille chaude du barbecue et laissez-les cuire 5 mn de chaque côté.
■ Servez aussitôt.

ACCOMPAGNEZ D'UN POUILLY-FUISSÉ.

■ BARBECUE DE TABLE *Eva Solo, BARBECUE & CO (220 €).* ■ COUSSIN *crochet, HOME AUTOUR DU MONDE (50 €).* ■ NAPPE "PETIT REPAS", *LES PETITES EMPLETTES (55 €).*

QUEL BEAU *bouquet !*

Recettes et stylisme Natacha Arnoult.
Photos Valéry Guedes.

C'est le moment de gambader dans les champs et de cueillir ici et là ce qu'il faut pour faire de jolis bouquets… à manger !



PETITS BOUQUETS À GRIGNOTER

Bucolique

Préparation : 15 mn. Cuisson : 3 mn. Pour 4 personnes :

■ 125 g de haricots verts ■ 8 mini-carottes ■ 1 poignée de pousses de betterave ■ 1 poignée de pourpier ■ 1 botte d'asperges sauvages ou autre mini-légume de votre choix

■ Équeutez les haricots verts. ■ Épluchez et lavez les carottes. ■ Rincez et séchez avec précaution le pourpier et les pousses de betterave. ■ Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition. Plongez les haricots verts et les carottes et faites cuire pendant 2 mn. ■ Ajoutez les asperges sauvages et poursuivez la cuisson 1 mn. ■ Égouttez et passez sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

■ Confectionnez des petits bouquets de légumes en les nouant avec de la ficelle de cuisine et placez-les dans des verres.
■ Ajoutez quelques pousses de betterave et de pourpier.
■ Servez avec un pesto à la menthe et au basilic ou à la coriandre pour accompagner des grillades.

ACCOMPAGNEZ D'UN CHARDONNAY.



Tissu Sensitive et Fils, verres à thé Caravane Emporium, petit verre à pied Les Mille Feuilles, verre Tafé Bécher chez Sentou.



BOUQUET GARNI Changez du traditionnel laurier et utilisez du thym et de la sarriette fraîchement cueillis (pas besoin de jardin, les herbes aromatiques se vendent en pot) pour composer votre propre bouquet garni.



FROMAGES FRAIS MARINÉS AUX HERBES

Un air de campagne

Préparation : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 2 fromages de brebis frais et/ou 4 crottins de chèvre frais ■ Quelques branches de sarriette ■ 2 brins de thym frais ■ Quelques branches d'origan frais ■ 1/2 bouquet de menthe fraîche ■ 1/2 bouquet de basilic pourpre ■ Fleur de sel, poivre du moulin ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Pain grillé

■ Salez et poivrez les fromages. Réservez.
■ Hachez ensemble la sarriette, l'origan et le thym.
■ Posez les fromages de chèvre frais dans ce hachis d'herbes en appuyant légèrement pour faire adhérer.
■ Hachez ensemble la menthe et le basilic pourpre. Passez les fromages de brebis frais dans le hachis d'herbes en pressant légèrement. Arrosez d'huile d'olive et servez avec du pain grillé.

ACCOMPAGNEZ D'UN VIN-DE-PAYS-D'OC BLANC.

Tissu Les Touristes chez Caravane Emporium, verre Les Mille Feuilles



FICHE PAGE 123

FLEURS DE COURGETTE FRITES



INFUSION AUX FLEURS Ajoutez des pétales et des boutons de fleurs séchées (hibiscus, roses...) à du thé noir ou vert ou bien composez votre propre infusion à partir de pétales séchés.

Tissu japonais Kaori le Vent



Tissu Caravane Chambre 19.

FICHE PAGE 123
TULIPES GARNIES



Tissu Les Touristes chez Caravane Emporium.

PÉTALES CRISTALLISÉS Badigeonnez de blanc d'œuf au pinceau des pétales de rose. Passez-les dans du sucre cristal. Laissez sécher à température ambiante, puis utilisez-les pour décorer vos desserts.



VARIATIONS Saisonnières

Si les fruits et légumes de l'été nous font de l'œil, c'est parce qu'ils ne rêvent que d'une chose : finir dans nos assiettes…

Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos Éric Fénot.

VERRINES DE PETITS LÉGUMES

Une entrée colorée

Préparation : 15 mn. Pour 6 pers. :

■ 1 concombre ■ 2 courgettes fines ■ 18 tomates cerise ■ 18 billes de mozzarella ■ 1 bouquet de basilic

Pour la sauce ■ 2 c. à soupe de fromage blanc ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Le jus d'1/2 citron vert ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ Sel et poivre

■ Lavez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles fines, le concombre en lamelles à l'aide d'un économe, les tomates cerise en deux.
■ Ciselez le basilic et égouttez les billes de mozzarella.
■ Préparez la sauce en assemblant tous les ingrédients, remuez bien et versez sur les ingrédients déjà coupés.
■ Remuez à nouveau et disposez dans des verres que vous pouvez réserver au froid jusqu'au service.

Accompagnez d'un chinon, Domaine de l'R.



LANIÈRES DE PORC GRILLÉES ET COMPOTÉE DE LÉGUMES D'ÉTÉ

Un plat parfumé

Préparation : 15 mn + 1 h de marinade. Cuisson : 40 mn. Pour 6 personnes :

■ 2 filets mignon de porc ■ 10 brins de thym ■ 1 aubergine ■ 2 poivrons rouges ■ 1 oignon ■ 3 courgettes ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la marinade ■ Le jus de 3 citrons verts ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 petit piment rouge ■ Sel et poivre

■ Préparez la marinade en assemblant le jus des citrons, l'huile d'olive, le piment haché, du sel et du poivre.
■ Coupez la viande en lanières et mettez celles-ci dans la marinade, remuez bien et réservez au frais.
■ Préparez la compotée en coupant tous les légumes en tronçons de 2 cm. Versez l'huile dans une cocotte et ajoutez les légumes, le sel, le poivre, et le thym.
■ Faites cuire à feu doux et à couvert, pendant 40 mn environ.
■ 15 mn avant la fin, ôtez le couvercle pour que le jus s'évapore un peu, puis préchauffez le gril du four.
■ Égouttez la viande en gardant la marinade et placez les lanières de porc dans un plat à four, sous le gril, pendant 15 mn.
■ Ajoutez la marinade sur la viande ainsi que quelques brins de thym et servez bien chaud avec la compotée égouttée.

Accompagnez d'un savennières.



ROUGETS FARCIS AU PISTOU, SALADE DE TOMATES COLORÉES

Un plat ensoleillé

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 à 15 mn. Pour 6 personnes :

■ 12 rougets-barbets écaillés et vidés ■ 1 bouquet de basilic ■ 3 gousses d'ail ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 brins de persil ■ 50 g de pignons de pin ■ 12 petites tomates rouges et jaunes

Pour la sauce ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Sel et poivre

■ Préparez le pistou en mixant le basilic avec l'ail, le persil, l'huile et les pignons. Réservez.
■ Lavez les rougets et épongez-les dans du papier absorbant.
■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Farcissez l'intérieur des rougets avec le pistou et étalez-en sur le dessus des poissons.
■ Placez-les dans un plat à four huilé sans qu'ils se chevauchent et enfournez pour 10 mn. (Vous pouvez aussi les faire cuire au barbecue 5 mn de chaque côté.)
■ Lavez et coupez les tomates en quartiers et préparez la sauce en assemblant tous les ingrédients. Remuez et versez sur les tomates.
■ Servez dès que les poissons sont grillés.

Accompagnez d'un coteaux-d'aix-en-provence rosé, Château Calissanne.



GASPACHO TOUT VERT

Une entrée bien fraîche

Préparation : 15 mn + 1 h de réfrigération. Pour 6 personnes :

■ 3 tomates vertes ■ 1 poivron vert ■ 1 bouquet de coriandre ■ 2 oignons nouveaux ■ 16 gressins (de préférence au romarin) ■ 15 cl d'huile d'olive ■ 10 gouttes de Tabasco vert ■ 20 cl de crème liquide ■ Le jus d'1 citron vert

■ Lavez et coupez tous les légumes en morceaux.
■ Cassez 10 gressins dans le bol d'un mixeur. Ajoutez les oignons, la coriandre et l'huile d'olive.
■ Mixez 30 secondes et ajoutez tous les autres ingrédients en gardant les 6 gressins restants pour la présentation.
■ Mixez longuement afin d'obtenir une pâte homogène. Salez et poivrez.
■ Ajoutez de l'eau fraîche jusqu'à l'obtention d'un velouté.
■ Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez d'un anjou blanc.



CRUMBLE FIGUE-ABRICOT, CRÈME FOUETTÉE À LA CANNELLE

Vite fait

Préparation : 20 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 6 personnes :

■ 200 g de figues ■ 200 g d'abricots ■ 130 g de sucre ■ 120 g de beurre mou ■ 150 g de farine ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 2 noix de beurre pour le plat

Pour la crème fouettée ■ 25 cl de crème fleurette ■ 30 g de sucre ■ 1 c. à café de cannelle

■ Coupez les fruits en 4 et saupoudrez-les de sucre vanillé.
■ Préparez la pâte en assemblant la farine, le sucre et le beurre.
■ Mélangez jusqu'à obtenir une pâte sablonneuse.
■ Préchauffez le four à 190°C et beurrez un plat à gratin.
■ Disposez les fruits dans le fond et la pâte par-dessus.
■ Enfournez pour 35 mn.
■ Placez pendant 10 mn la crème dans un saladier avec les fouets du batteur au congélateur (lorsque les ustensiles sont bien froids, la chantilly monte plus facilement).
■ Fouettez la crème en ajoutant le sucre et la cannelle quand elle devient ferme.
■ Servez le crumble tiède avec la crème fouettée à part.

DÉGUSTEZ AVEC UN CERDON DU BUGEY.

TARTE AUX NECTARINES ET CRÈME D'AMANDE

Gourmand

Préparation : 10 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 rouleau de pâte sablée pur beurre ■ 6 nectarines ■ 50 g de sucre en poudre

Pour la crème d'amande ■ 50 g de beurre mou ■ 40 g de cassonade ■ 1 œuf ■ 20 g de farine ■ 50 g d'amandes en poudre

■ Coupez les nectarines en 8, mettez-les dans un saladier avec le sucre et remuez.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Préparez la crème d'amande en assemblant tous les ingrédients et en mélangeant bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.
■ Étalez la pâte dans un moule à tarte et tartinez le fond avec la crème d'amande.
■ Déposez dessus les tranches de nectarine, peau vers le bas.
■ Enfournez pour 35 mn.
■ Servez tiède.

ACCOMPAGNEZ D'UN BONNEZEAUX, 2005, CHÂTEAU DE FESLES.



Côté mer

Fin de journée face à l'océan.
On improvise une table
et on sort le grand jeu romantique !

Recettes
Sue Fairly-Cuninghame.
Stylisme
Élodie Rambaud.
Photos
Petrina Tinslay.



Fraîcheur imminente…

FENOUIL BRAISÉ AUX ARTICHAUTS CONFITS

Fondant

Préparation : 5 mn.
Cuisson : 25 mn.
Pour 6 personnes :

- 6 à 8 petits bulbes de fenouil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de bouillon de volaille
- 250 g d'artichauts confits coupés en deux
- Poivre

■ Épluchez et coupez les fenouils en deux dans la longueur. Faites chauffer à feu moyen l'huile dans une poêle et faites-y revenir le fenouil de chaque côté. ■ Versez le bouillon de volaille. Baissez le feu, couvrez avec une feuille de papier sulfurisé. Laissez mijoter jusqu'à ce que le fenouil soit tendre et le bouillon presque évaporé et sirupeux. ■ Retirez du feu et laissez refroidir. Ajoutez les artichauts et poivrez.

ACCOMPAGNEZ D'UN POUILLY-VINZELLES.



Tête-à-tête pour un "tea time"



FICHE PAGE 120
ESCABÈCHE DE MERLANS



FLAN À LA RICOTTA ET AU CHÈVRE FRAIS

Original

Préparation : 30 mn.
Cuisson : 20 mn.
Pour 6 personnes :

■ 500 g de ricotta (au lait de chèvre de préférence) ■ 120 g de fromage frais de chèvre ■ 2 œufs ■ Noix de muscade ■ 1/4 de c. à café de sel fin ■ Beurre

Ustensiles ■ 2 plats à four de 30 cl de contenance env.

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Laissez la ricotta et le fromage de chèvre frais bien s'égoutter dans un chinois.
■ Réunissez les 2 fromages et les jaunes d'œufs. Assaisonnez et mélangez.
■ Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Mélangez délicatement aux fromages.
■ Beurrez 2 moules, versez dedans la préparation et enfournez pour 20 mn, jusqu'à ce que le mélange soit bien gonflé et légèrement doré.
■ Servez tiède ou bien à température ambiante.

DÉGUSTEZ AVEC UN ENTRE-DEUX-MERS.

PÂTE D'OLIVES VERTES

Placez dans le bol d'un mixeur 400 g d'olives vertes dénoyautées, avec 1 c. à soupe de persil plat ciselé, 4 oignons nouveaux coupés grossièrement, 6 filets d'anchois, et le zeste d'1/2 citron vert. Mixez par à-coups jusqu'à ce que la sauce puisse s'étaler sans se transformer en purée. Ajoutez ensuite 10 cl d'huile d'olive et mélangez. Transvasez la sauce dans un bocal hermétique et conservez-la au réfrigérateur. Sortez la sauce à l'avance afin de la consommer à température ambiante.





TARTE TATIN AUX PRUNES ET À LA GRENADE

Original

Préparation : 25 mn + 1 h de repos.
Cuisson : 30 mn. Pour 6 à 8 personnes :

Pour la pâte ■ 120 g de farine ■ 60 g de beurre froid en morceaux ■ 40 g de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe d'eau froide ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 pincée de sel

Pour les fruits ■ 90 g de beurre ■ 165 g de sucre en poudre ■ 1/2 c. à café de gingembre en poudre ■ 1 c. à café d'extrait de vanille liquide ■ 600 à 750 g de petites prunes rouges ■ 1 grosse grenade coupée en deux et épépinée

Ustensile ■ 1 moule à tatin ou à manqué de 24 cm de diamètre

■ Tamisez la farine au-dessus d'un saladier, ajoutez-y le sel.
■ Ajoutez le beurre et travaillez ce mélange du bout des doigts jusqu'à l'obtention de grosses miettes. Incorporez le sucre puis l'eau et enfin le jaune d'œuf.
■ Pétrissez à nouveau quelques instants jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
■ Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pendant 1 h.
■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Beurrez le moule et saupoudrez-le avec les 165 g de sucre.
■ Coupez les prunes en deux et retirez les noyaux. Tapissez tout le fond du moule avec les prunes en les serrant bien (face coupée sur le dessus), répartissez ensuite le gingembre, l'extrait de vanille et les graines de la grenade.
■ Étalez la pâte et disposez-la sur le moule pour recouvrir les fruits. Enfoncez délicatement l'excès de pâte entre les fruits et le moule. Entaillez le dessus d'une petite croix afin de permettre à la vapeur de sortir durant la cuisson.
■ Enfournez pour 30 mn env., jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et bien dorée.
■ Démoulez la tarte et servez éventuellement avec de la crème fraîche.

ACCOMPAGNEZ D'UN VOUVRAY DEMI-SEC.

Alexandre Bourdas
L'épure gourmande

De l'Aveyron à la Normandie en passant par le Japon, ce jeune chef, dont on n'a pas fini d'entendre parler, réinvente chaque jour une cuisine pleine d'inspirations.

Texte Stéphane Davet. Photos Laurent Séminel.

Il y a vingt ans, Alexandre Bourdas aurait sans doute postulé pour une table d'apparat et investi dans un décorum et une brigade, qui auraient surligné son talent de chef. En 2006, cet Aveyronnais de 37 ans et Delphine, sa femme, Normande, ont plutôt choisi de s'épanouir dans une ruelle d'Honfleur, limitant à vingt-huit couverts – pour seulement sept services par semaine – la force de frappe de leur premier restaurant, le Sa.Qua.Na. Sa pour « saveur », Qua pour « qualité », Na pour « nature ». Un assemblage de syllabes qui, phonétiquement, signifie « poisson » en japonais.
Dans ce petit port jouant avec ostentation de son pittoresque, l'endroit se distingue par la classe discrète de son élégance contemporaine. Difficile de ne pas rapprocher le parti pris de Bourdas de celui de son camarade Pascal Barbot, le magicien de l'Astrance, à Paris. Soucieux d'excellence comme de leur bien-être, tous deux partagent une ouverture au monde, le désir de signer une cuisine intensément personnelle, dans un cadre intime, avec la complicité d'une petite équipe balayant les pesanteurs de notre gastronomie.

La voie aveyronnaise

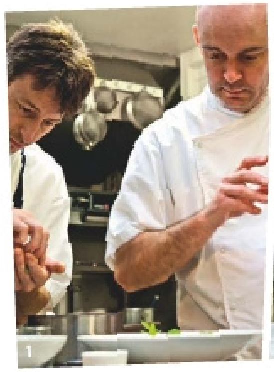
Si Barbot est enfant d'Alain Passard, Alexandre Bourdas est le fils spirituel de Michel Bras. C'est en effet chez le maître de Laguiole, au cœur de l'Aubrac, que le gamin de Rodez a donné un tempérament créatif à sa vocation de cuisinier. Dans les jupes de sa grand-mère ou dans l'atelier du voisin boulanger, il a compris très tôt que sa gourmandise l'entraînerait derrière des fourneaux. Après l'école hôtelière, des passages chez Régis Marcon et Michel Guérard aguerrissent celui qui se spécialise d'abord dans la pâtisserie. Mais c'est au contact du chef aveyronnais qu'il trouve sa voie. « Je suis allé manger chez Bras alors que j'étais encore à l'école », se souvient Bourdas. « C'était fabuleux. Surtout, il montrait qu'on pouvait s'affranchir des codes, à condition d'être vrai. » Alexandre entre plusieurs années dans les coulisses de Laguiole, y pousse à l'extrême la science de la cuisson, de l'assaisonnement, la connaissance des produits, en particulier des plantes et des fleurs chères à l'inventeur du gargouillou de jeunes légumes.
En Normandie, à Bayeux, on lui offre un premier poste de chef dans l'impressionnant décor du Château de Sully. À 27 ans, il y décroche une étoile en « partant un peu dans tous les sens ». La maturité passera par une nouvelle expérience avec les Bras qui lui proposent de s'occuper du lancement de leur restaurant japonais, sur l'île d'Hokkaido.
Trois ans à la tête de ce trois étoiles au pays du soleil levant affûtent son talent. « Là-bas, j'ai beaucoup appris sur l'art de la découpe, la préparation des produits, en particulier du poisson, analyse l'Aveyronnais. Je me suis retrouvé dans la rigueur japonaise. J'aimerais mêler cette précision à notre gourmandise. » De fait, attablé au Sa.Qua.Na, on a souvent l'impression que le ▪▪▪

1


2


3


1. Sans faire de bruit, Alexandre Bourdas se révèle l'un des chefs français les plus talentueux de sa génération. **2.** Ici, on travaille en équipe, en famille et avec le sourire, loin des pesanteurs d'une certaine gastronomie. **3.** « Qua » comme qualité. Au-delà du jeu de mot, une vraie exigence.

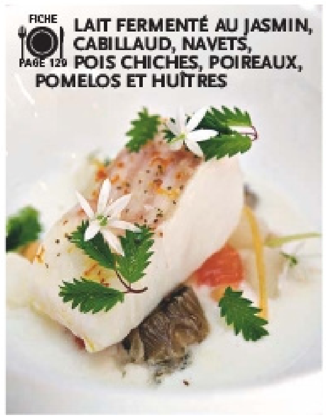








1 et 2. Ancien chef pâtissier, il a gardé l'exigence de la précision.
3 et 5. À l'image de sa cuisine, la salle du restaurant est à la fois épurée, élégante et chaleureuse. **4.** Aux trompettes parisiennes de la renommée, Alexandre Bourdas a préféré le charme du port d'Honfleur.







■■■ viaduc de Millau, avant de rejoindre le pont de Tancarville, s'est dérouté vers le Japon. Attention, on ne trouve ici pas de sauce soja ou de sushi réinterprétés par un samouraï gaulois. De la cuisine nippone, Alexandre Bourdas a d'abord retenu une pureté, un dépouillement parfait, partenaire de la vivacité.

Quand convivialité rime avec créativité

Allié à la générosité aveyronnaise et à la curiosité du voyageur, jamais limité par un terroir, ce minimalisme n'a rien d'austère. L'ancien chef pâtissier, qui pèse au gramme près ses recettes salées, connaît les secrets de la convivialité. Quel plaisir, par exemple, de commencer son repas en partageant au couteau de Laguiole la grosse pascade, cette crêpe croustillante et moelleuse, parsemée de ciboulette et parfumée à l'huile de truffe ! Les deux menus proposés (pas de carte au Sa.Qua.Na) concilient ainsi sensualité et évidence cristalline. Entre l'éclatante fraîcheur du homard poché au citron vert, un bouillon clair à la noix de coco et huile de combava et la volupté soyeuse de la poitrine de pigeonneau, noisette et crème de café, entre l'acidulé du lait fermenté au jasmin, navets, pois chiches, poireaux, pomelos et huîtres et la suave caresse de la daurade poêlée, mousse de pomme de terre, sabayon, poutargue, lierre terrestre et jus de viande, se glisse aussi une parenthèse miraculeuse que le chef a baptisée «direct». Comme un trou normand aux allures de haïku, ce «direct» propose au milieu du repas de dénuder un produit. Ne pas imaginer pour autant la rudesse de la matière brute. Une cuisson, un assaisonnement subliment cette épure. «Aucun plat ne me demande autant d'attention et de précision», affirme Bourdas. Tranche de tomate/poudre d'algue; foie gras/coulis de betterave/quenelle de fromage blanc; cabillaud/graines de céleri/fleur d'oranger… Chaque «direct» vous laisse K.-O., autant par sa simplicité que par son raffinement. Comme si en découvrant la quintessence d'un goût, on découvrait aussi celle d'un cuisinier. ◆

Sa.Qua.Na. 22, place Hamelin, 14600 Honfleur.
Tél. : 02.31.89.40.80. Menus : 50 et 80 €.
Fermé mercredi, jeudi et tous les jours au déjeuner (sauf le samedi et le dimanche).

LA CARTE DES VINS DU SA.QUA.NA

Confiée à un ami aveyronnais, Sébastien Pradal, sommelier consultant, avec Éric Rossi, au sein des Vinosaures, la carte des vins du Sa.Qua.Na s'amuse à décodifier les usages de la grande restauration. Des chapitres – «Les vins secs, toniques & vifs», «Les vins ronds, gourmands & friands», «Les vins denses, charnus & structurés»… – remplacent les habituels classements par couleur et région. Une petite phrase décrit ensuite chaque référence pour que le client s'y retrouve sans l'aide d'un spécialiste. La carte fait, en particulier, la part belle aux vins du Languedoc et du Sud-Ouest. Sur la cuisine «fraîche et tendue» d'Alexandre Bourdas, Sébastien Pradal conseille entre autres «des vins minéraux, à la belle acidité», comme celle du meursault, Clos du Cromin, d'Alex Gambal.

ET SI ON FAISAIT…

Une tarte aux fraises

Recette et stylisme Delphine de Montaiier.
Photo Charlotte Lascève.



Un délice de fraîcheur !

Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn + 1 h de repos et refroidissement. Pour 6 personnes :

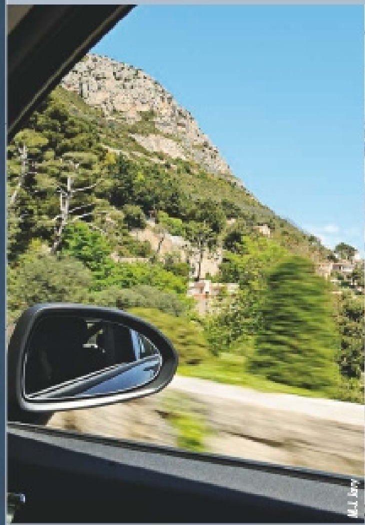
■ 400 g de fraises ■ 200 g de farine ■ 1 œuf ■ 100 g de beurre salé mou + un peu pour le moule ■ 80 g de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 25 cl de crème fraîche entière bien froide ■ 2 c. à soupe de gelée de framboise (groseille ou mûre)

■ Placez dans le bol du robot, la farine, l'œuf, le beurre en morceaux et 80 g de sucre en poudre. Mélangez mais ne travaillez pas trop la pâte, vous formerez la boule à la main. Si elle est trop sèche, ajoutez un tout petit peu d'eau.
■ Déposez la boule de pâte dans le fond d'un plat à tarte beurré et étalez-la à la main. Coupez l'excédent sur les bords avec un petit couteau. Piquez la pâte avec une fourchette.
■ Mettez au frais au minimum 30 mn. Préchauffez le four à 210°C.
■ Faites cuire le fond de tarte, avec des poids de cuisson pendant 10 mn, puis sans les poids de cuisson pendant 15 mn à 180°C. Surveillez pour que les bords ne brûlent pas.
■ Préparez une chantilly : fouettez la crème à l'aide d'un batteur, dès qu'elle commence à prendre une bonne texture épaisse, ajoutez le sucre glace tout en continuant à fouetter. Gardez au frais.
■ Laissez refroidir le fond de tarte avant de le garnir des fraises lavées et tranchées en rondelles.
■ Au dernier moment, faites fondre la gelée de framboise dans une petite casserole et nappez-en la tarte. Dégustez avec la crème Chantilly.

ACCOMPAGNEZ D'UN CABERNET-D'ANJOU.

Fond peint avec la peinture Farrow & Ball Off Black n° 57.

VOYAGER







82 Nationale 7 : la route des vacances est aussi celle des gourmets **112** Parmesan : un fromage en or **96** Les moules de bouchot en provenance du Mont-Saint-Michel **102** Vignoble du Pic-Saint-Loup : bientôt une AOC? **108** Thessalonique, la Grèce comme vous ne l'imaginez pas **116** Ljubljana : les meilleures adresses de la capitale slovène **121** Margarita : le cocktail de l'été !

NATIONALE 7
La route qui fait recette

De Paris à Menton, prenons la route des vacanciers à la découverte d'une douce France…

Texte Emmanuelle Jary. Photos Marie-José Jarry.



La nationale 7 est signalée, paraît-il, à hauteur de la porte d'Italie, par un panneau. Il nous a échappé, contrairement à celui de Menton, que nous avons bel et bien vu et photographié, un peu comme ces alpinistes qui plantent un drapeau en haut des sommets. Entre les deux, nous avons parcouru près de mille kilomètres d'une route rarement belle, bordée de zones industrielles à l'entrée des villes et ponctuée de ronds-points à l'esthétique hasardeuse. On s'est dit, la nationale 7 n'est plus ce qu'elle était, jusqu'à ce que, à hauteur d'Avignon, on rencontre Jacky, qui vit aujourd'hui dans son camion. Jacky a longtemps été saisonnier le long de la RN7 et nous confie qu'elle n'a jamais été belle; c'était juste un axe routier pratique qui faisait «d'Paris un p'tit faubourg d'Valence». Ça, c'est Trenet qui le chante, et beaucoup nous l'ont fredonné lorsque nous avons dit à qui voulait bien l'entendre qu'on «faisait la nationale 7» comme d'autres «font» le Pérou.

Des papilles qui frétillent

Notre voiture peinait dans la grisaille, sous la pluie battante, et les remarques pleuvaient aussi: «Dites donc, vous n'avez pas de chance avec le temps, et la météo n'annonce pas d'amélioration.» Il chantait quoi déjà, Trenet? «On chante, on fête [...] on est heureux nationale 7.» Du coup, on s'est mis à attendre la Côte d'Azur comme le messie. C'était un tort car, entre deux ronds-points, il y eut de très belles éclaircies. Ça a commencé à Fontainebleau, avec la spécialité du même nom, délicieuse harmonie de crème et de fromage frais. Ça s'est précisé à Montargis, avec les pralines Mazet. Ça s'est confirmé à Roanne. À l'approche de cette ville, le cœur de tout gastronome se met à battre un peu plus vite. D'abord parce qu'aux abords de la gare se dresse, depuis 1930, un des temples de la haute cuisine française, la maison Troisgros. Ensuite parce qu'elle est la première étape d'une trilogie célèbre: Troisgros à Roanne, la Pyramide à Vienne et Pic à Valence. Les propriétaires avaient tous une vision juste de leur époque. Le grand-père de Michel Troisgros a quitté Chalon-sur-Saône pour s'installer à Roanne, en face de l'axe ferroviaire Paris-Lyon-Marseille. La cuisine, alors, était «de bon sens», comme aime la qualifier Michel Troisgros, avant de devenir celle qui a contribué au renouveau de la gastronomie dans les années 60. À Vienne, Patrick Henriroux a repris il y a une vingtaine d'années ▪▪▪

Cette route est un haut lieu de la mémoire gourmande.



1



2

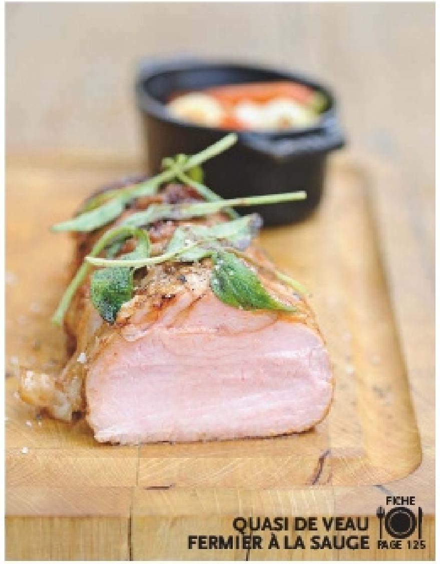


3



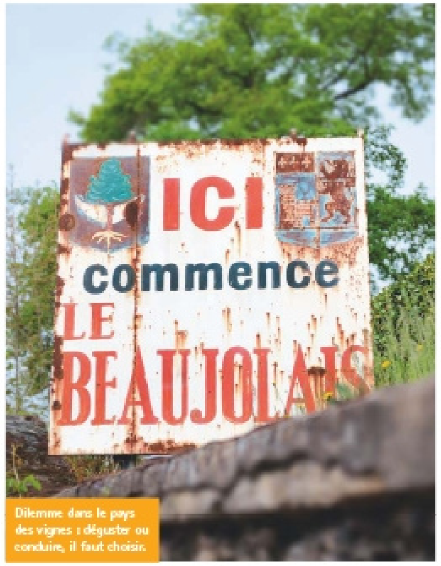
4

De 1 à 3. Fontainebleau, pralines ou nougat, la nationale 7 se parcourt... en douceurs! **4.** Ancien café dans le Rhône, vestige du passé glorieux de cette route.



QUASI DE VEAU FERMIER À LA SAUGE

FICHE PAGE 125



Dilemme dans le pays des vignes: déguster ou conduire, il faut choisir.



Sur les quais au pied du pont d'Avignon, on y danse... à l'idée d'aborder la Provence.



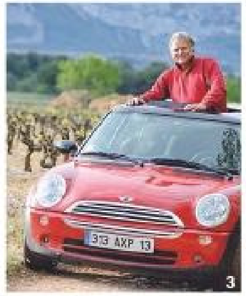
SMOOTHIE DE MELON

■ Ôtez les pépins d'un melon et passez-les au chinois pour recueillir le nectar. ■ Retirez la chair du melon. Mettez-la dans le mixeur avec le nectar, ainsi qu'un peu de zeste d'orange et de citron. ■ Pressez 1 orange et la moitié d'1 citron. Ajoutez à la préparation les jus d'agrumes et 1 dl de lait entier. ■ Mixez le tout et laissez reposer au réfrigérateur 1 h. ■ Au moment de servir, ajoutez 60 g de glaçons et mixez à nouveau pour obtenir une émulsion très légère.

Une recette de Jean-Jacques Prévôt, restaurant Prévôt, à Cavaillon.



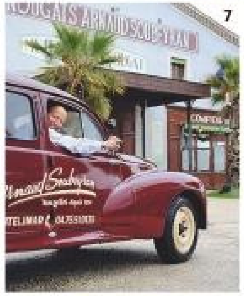












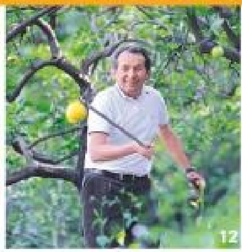




1, 4, 5, 9 et 10. La RN7, c'est la piste aux étoiles : Troisgros, Pic, l'Hostellerie de l'Abbaye de La Celle, la Pyramide ou le Louis XV. **2.** À Aix, les calissons Parli font pâlir d'envie. **3.** Au Mas de Cadenet, Guy Négrel élabore des vins renommés. **6.** Sur les contreforts de l'Esterel, la RN7 ensorcelle. **7.** Chez Soubeyran, la confiserie, c'est du nougat. **8.** Jean-Jacques Prévôt, un toqué de melon. **11.** À Romans, on craque devant les ravioles. **12.** François Mazet, à Menton, bichonne ses citrons. **13.** À Valence, les suisses se mangent !









... la Pyramide, l'illustre établissement de Mado et Fernand Point, un couple de légende. Madame avait un sens inné de l'accueil et du service. Monsieur maîtrisait les casseroles. Ce fut un lieu de formation tant pour la cuisine que pour l'élégance à la française : Alain Chapel, Paul Bocuse, les frères Troisgros y firent leurs classes… En 1933, la Pyramide fait partie de la première génération à obtenir les trois étoiles du guide rouge. Patrick Henriroux a su relever ce défi de taille en obtenant la deuxième étoile peu de temps après la réouverture.

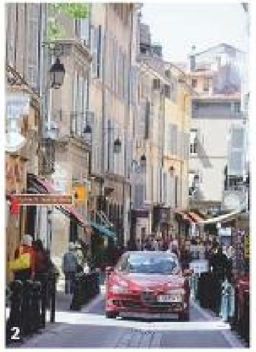
Un voyage qui porte ses fruits

La nationale 7 n'est pas seulement un lieu de la mémoire gourmande, elle témoigne aussi de l'histoire sociale de la France. Si, comme nous l'a expliqué Jacky, elle n'a jamais été la route bucolique que l'on avait imaginée, l'imaginaire justement la rend belle. Elle a connu les premiers congés payés en 1936, la démocratisation des loisirs et les départs en vacances pour tous… Qui dit vacances en France, dit bien manger. C'est en 1936 précisément que le grand-père d'Anne-Sophie Pic a quitté son auberge du Pin, située dans les hauteurs de Saint-Péray, pour s'installer en bordure de nationale. Un véritable visionnaire. La suite : trois générations à obtenir la récompense suprême, trois étoiles au guide Michelin en 1934, 1973 et 2007.

Au-delà de Valence, avec ou sans soleil, les noms des villes chantent. Plus besoin de Trenet. Cavaillon et ses melons. Montélimar et ses nougats, que l'on achetait autrefois le long de la route pour patienter dans les embouteillages. Aix-en-Provence, ses calissons et ses fruits confits. Il y a comme une précipitation, une densification gourmande au fur et à mesure que l'on s'approche du soleil. À quelle latitude commence le Sud ? Peut-être est-ce à l'apparition du premier olivier ? Peut-être lorsqu'aux noms des villes est accolé celui de Provence ? À Aix-en-Provence, derrière la superbe boutique Léonard Parli, se cache une fabrique à l'ancienne où les calissons sont confectionnés depuis 1874 dans la plus pure tradition. Les amandes, écrasées au rouleau de granit, donnent un aspect plus granuleux à la pâte mais aussi plus puissant. Melon, écorce d'orange confite, sucre glace, blanc d'œuf et pain azyme. À lire cette liste, on sait que l'on est dans le Sud. Finis la crème et le beurre, la tradition des desserts bascule dans les fruits secs et confits. À l'Hostellerie de l'Abbaye ...

De la petite auberge à la table étoilée : le plaisir pour tous !









1. Coup d'œil sur le site de la chapelle Saint-Sixte, dans les Alpilles. **2 et 4.** Au cœur d'Aix-en-Provence en quête de melon confit. **3.** La montagne Sainte-Victoire, si chère à Cézanne. **5.** Premier contact avec la grande bleue !

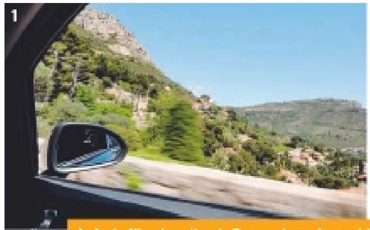


■■■ de La Celle, le chef Benoît Witz a discipliné le Sud. C'est un agencement extraordinaire de saveurs que les assiettes de cet Alsacien qui a tout compris du Midi. Ce Relais & Châteaux fut un des premiers hôtels quatre étoiles du Var, et il doit son ascension à sa position non loin de la RN7, près de Brignoles. Une étape obligatoire pour se rendre sur la Côte d'Azur. Et puis, comme l'écrit Pierre Drachline, dans un beau livre rendant hommage à la route du soleil, «la nationale a pris ses distances ou a laissé l'autoroute planter ses banderilles». L'établissement périclitait jusqu'à ce qu'Alain Ducasse redonne vie à cette hostellerie adossée à une ancienne abbaye royale.

Le soleil est aussi dans l'assiette

On aurait bien aimé arrêter ici notre périple tant le lieu est délassant. Mais nous subissions l'appel du bitume comme d'autres celui du grand large. Continuer toujours plus au sud, jusqu'à Menton et ses citrons. En chemin, nous avons croisé Daniel qui nous emmena faire un tour dans sa Mini Moke sur l'une des plus belles portions de la route lorsqu'elle sillonne le nord de l'Esterel. Cannes, Antibes, Nice, son marché et la Merenda, le meilleur des bistrots. À Monte Carlo, halte au casino, nuit à l'Hôtel de Paris, un des plus beaux palaces du monde, qui abrite le restaurant Louis XV, où l'on se dit après y avoir déjeuné que décidément Alain Ducasse a tout compris des saveurs d'aujourd'hui. En chemin, nous fîmes des découvertes opportunes. À deux pas de notre axe, sur une route de corniche, un petit snack à 13 € le menu avec une daube provençale délicieuse. La coexistence de ces deux établissements qui, chacun à sa manière, servent une bonne cuisine témoigne de ce que fut cette route : le plaisir pour tous.
Juste arrivées à Menton, nous croisons un ancien coureur automobile, François Mazet, passionné de citrons. Son verger est un véritable éden. À deux pas de la frontière, au Mirazur, la cuisine de Mauro Colagreco fut la cerise sur le gâteau. Le feu d'artifice final. Le voyage se termine dans ce restaurant à la cuisine explosive, créative, attentive, dont on sent encore un fort potentiel en devenir. Ce fut le terme de notre route mais, pour manger à nouveau au Mirazur, on veut bien refaire mille bornes. ◆

Au fil des kilomètres, le coffre se remplit de bons produits.





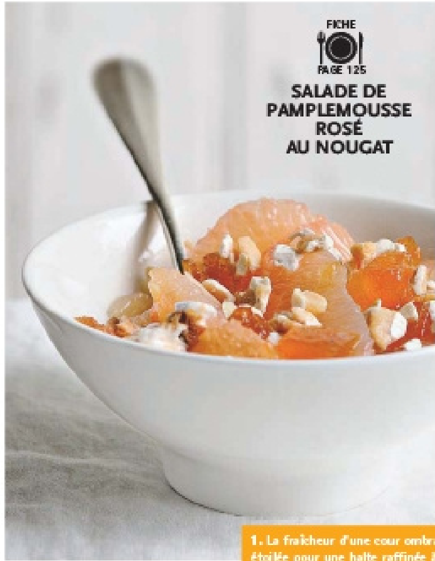
1. Après Nice, la nationale 7 serpente sur la corniche de la Riviera française. 2. Mauro Colagreco, l'étoile montante de la Côte d'Azur. 3 et 4. À Menton, le citron est roi, et la région cultive avec passion ce précieux agrume.





HUILE D'OLIVE AUX CITRONS DE MENTON

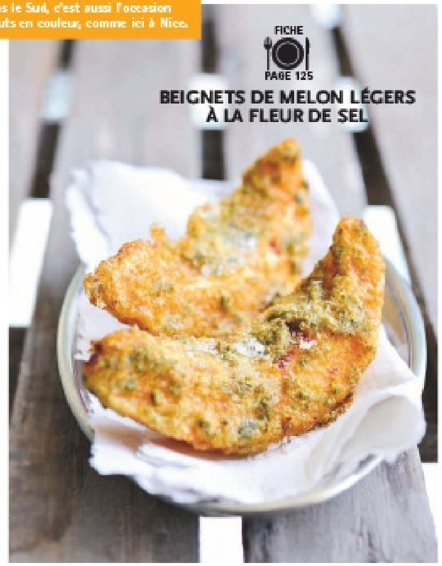
Mauro Colagreco, en partenariat avec l'huilerie Saint-Michel, a mis au point une huile d'olive très équilibrée derrière laquelle se dégagent des arômes subtils d'agrumes. Le citron de Menton, au fruité sans pareil et à la douceur inégalée, se marie à l'huile pour donner un produit exceptionnel d'une fraîcheur nouvelle. Sur un morceau de pain, cette huile parfumée au Sud se suffit à elle-même, mais elle sait rendre dignes les préparations les plus banales.
Huilerie Saint-Michel, 5 et 22, rue Bréa, 06500 Menton. Tél. : 04.93.35.71.04.





1. La fraîcheur d'une cour ombragée : cadre superbe et cuisine étoilée pour une halte raffinée à l'Hostellerie de l'Abbaye de La Celle. 2. Sillonner la RN7 dans le Sud, c'est aussi l'occasion d'aller flâner sur des marchés hauts en couleur, comme ici à Nice.





LES TABLES

Le Central
20, cours de la République, 42300 Roanne. Tél. : 04.77.67.72.72.
Dans ce café épicerie de la maison Troisgros, la déco comme la cuisine de bistrot revisitée y sont évidemment parfaitement adaptées à l'esprit du lieu. Des classiques qui portent l'empreinte Troisgros, comme cette quenelle de seiche ou la poêlée de grenouilles à l'ail et au gingembre. Menu à partir de 25 €.

La Pyramide et le PH3
14, bd Fernand-Point, 38200 Vienne. Tél. : 04.74.53.01.96.
La Pyramide reste une étape gastronomique importante sur la route des vacances. Mais un nouveau « lieu de convivialité », selon les mots du chef, a ouvert. Le PH3 propose, au choix, 3 entrées, 3 plats, 3 desserts. Libre à chacun de ne déguster qu'un plat ou un dessert… Carte env. 160 € et menu à partir de 61 €.

Le 7 par Anne-Sophie Pic
285, av. Victor-Hugo, 26000 Valence. Tél. : 04.75.44.53.86.
Un lieu en clin d'œil à la nationale 7 où la déco fait écho à la signalétique routière. Cuisine bistrotière avec des classiques marqués par la "Anne-Sophie Pic touch" : présence des herbes, accords sucré/salé. À partir de 28 € au menu.

Le Domaine du Colombier
Rte de Donzère, 26780 Malataverne. Tél. : 04.75.90.86.86.
Pas d'esbroufe ni de chichi dans l'assiette, juste l'élégance des produits et des cuissons parfaites comme pour ce veau broutard de l'Aubrac aux asperges et parmesan et purée ultra légère. Desserts remarquables. Menus : 31 € (midi)-51-60-85 €. Carte : 80 € env.

Restaurant Prévôt
353, av. de Verdun, 84300 Cavaillon. Tél. : 04.90.71.32.43.
Spécialiste du melon de Cavaillon, ce chef le travaille comme légume et comme fruit. En saison, un menu lui est entièrement dédié. Parmi les plats phares : crumble de melon au sot-l'y-laisse de pintade, melon cocotte au homard… Menu à partir de 25 €. Menu melon à partir de 56 €.

Tataïo Palace
Rte de la Corniche, 83530 Le Trayas. Tél. : 04.94.44.17.32.
Un snack, tenu par d'anciens restaurateurs parisiens étoilés, en bord de route avec vue sur la grande bleue proposant une formule « plat du jour la daube à la provençale) et dessert » à 13 €.

Le Louis XV
Place du Casino – Monte Carlo, 98000 Principauté de Monaco. Tél. : (+ 377).98.06.30.00.
La cuisine d'Alain Ducasse est d'une justesse et d'une contemporanéité étonnantes. Cuisine du produit, de proximité, de saison, légère, sans fioriture. Elle va droit au but : le plaisir. Primeur des jardins de Provence à la truffe noire, loup de Méditerranée au fumet d'artichauts épineux. Env. 200 € à la carte.

✔ **Mirazur**
30, av. Aristide-Briand, Menton. Tél. : 04.92.41.86.86.
L'Argentin Mauro Colagreco est le nouvel agitateur du paysage gastronomique français. Depuis son installation, on ne parle que de lui, de sa cuisine aux cuissons parfaites, aux accords étonnants, aux textures soyeuses, comme cette purée de pomme de terre avec des crevettes justes saisies. Menus : 35-55-80 et 90 €.

LES HÔTELS

Relais&Châteaux La Pyramide
14, bd Fernand Point, 38200 Vienne. Tél. : 04.74.53.01.96. www.lapyramide.com
Il est agréable, après avoir superbement dîné au restaurant gastronomique, de ne gravir que les deux étages qui vous conduisent à votre chambre spacieuse et confortable. Double à partir de 200 €, petit déjeuner à 20 €.

La Ferme
110, chemin des Bois, Ile de la Barthelasse, 84000 Avignon. Tél. : 04.90.82.57.53. www.hotel-laferme.com
Sur cette île, vous êtes à la fois dans le centre-ville et à l'écart de l'agitation. Un charmant petit hôtel tenu par de jeunes hommes fort sympathiques. Cuisine familiale de très bonne facture. Ouvert de mars à novembre. Chambre à partir de 84 €.

Hôtel de France
5, av. Albert 1er, 83470 Saint-Maximin. Tél. : 04.94.78.00.14. www.hotel-de-france.fr
Ancienne halte d'importance en bordure de nationale. Le restaurant est malheureusement aujourd'hui décevant. Double à partir de 74 €.

✔ **Hostellerie de l'Abbaye de la Celle**
10, place du Général-de-Gaulle, 83170 La Celle. Tél. : 04.98.05.14.14. www.abbaye-celle.com
Repris en main il y a une dizaine d'années par Alain Ducasse, cet établissement est on ne peut plus congruent avec la Provence qui l'entoure. Pas un hôtel mais plutôt une maison avec son potager, sa cuisine ultime, son accueil souriant et son confort épais. Notre grand coup de cœur. Double à partir de 300 €, petit-déjeuner 20 €.

Hôtel de Paris
Place du Casino – Monte Carlo, 98000 Principauté de Monaco. Tél. : (+377).98.06.88.64.
Le palace dans toute sa splendeur construit dans la deuxième moitié du XIXe siècle pour offrir le must à ses hôtes. L'intention n'a pas changé sauf qu'avec le temps, une légende est née. Chambres somptueuses avec vue sur la mer. Double à partir de 640 €, petit-déjeuner 40 €.



Le Mirazur, une adresse gastronomique à Menton qui n'a pas fini de faire parler d'elle.



Carte IAFIA

PRATIQUE

Se renseigner

- Comité régional du tourisme de Rhône-Alpes, www.rhonealpes-tourisme.fr
- Comité régional du tourisme Provence Alpes Côte d'Azur, www.decouverte-paca.fr
- Comité régional du tourisme Riviera Côte d'Azur, www.cotedazur-tourisme.com

PRODUITS

- ***Fromager Barthélémy*** *92, rue Grande, 77300 Fontainebleau. Tél. : 01.64.22.21.64.* L'incontournable fontainebleau.
- ***Praline Mazet de Montargis*** *43, rue du Général-Leclerc 45200 Montargis. Tél. : 02.38.98.63.55.*
- ***Maison Nivon*** *17, av. P.-Sémard, 26000 Valence. Tél. : 04.75.44.03.37.* Pognes et suisses délicieux.
- ***Ravioles de la mère Maury*** *76, rue Madier-de-Montjau, 26000 Valence. Tél. : 04.75.58.60.18.* Très bonnes ravioles, traditionnelles ou au basilic.
- ***Nougats Arnaud Soubeyran*** *Zone commerciale sud, RN 7, Montélimar. Tél. : 04.75.51.01.85.*
- ***Moulin Saint Michel*** *Cours Revoil, 13890 Mouriès. Tél. : 04.90.47.50.40.* Pour les huiles d'olive.
- ***Leonard Parli*** *35, av. V.-Hugo, 13100 Aix-en-Provence. Tél. : 04.42.26.05.71.* L'adresse pour les calissons.
- ***Mas de Cadenet*** *13530 Trets. Tél. : 04.42.29.21.59.* À deux pas de la nationale 7, un vignoble, ayant obtenu de nombreux prix, classé en côte-de-provence-sainte-victoire propose rouges, blancs et rosés.
- ***La Citronneraie*** *06500 Menton. Tél. : 04.93.35.43.43.* Ne manquez pas la visite sur réservation de ce très beau jardin d'agrumes. Citrons inégalables.

O F F R E S   S P É C I A L E S   L E C T E U R S

Offre Club limitée au 30 septembre 2009 dans la limite des stocks disponibles

Club SAVEURS
des amateurs de vins

VALLEE DU RHÔNE

VMV VIGNERONS DU MONT VENTOUX

AOC VENTOUX

18 bouteilles :
- 12 bouteilles Château Crillon au choix entre Rosé 08 ou Rouge 06
- 6 bouteilles « Ô Rosé » 2008

Livraison au domicile offerte

99€ TTC au lieu de ~~123,40 €~~



« Surprenez vos sens… »

VMV Vignerons du Mont Ventoux a acquis une reconnaissance méritée en tant que maison leader de la région de production AOC Ventoux. Nous regroupons 220 vignerons passionnés, motivés par un idéal de qualité et propose une riche sélection de vins issus de vignobles établis principalement sur le piémont sud du Mont Ventoux. Les vignes protégées par cette montagne bienveillante classée en zone de biosphère par l'UNESCO, bénéficient des meilleures expositions.

Les vins se démarquent par une typicité très particulière où les caractères fruités et poivrés dominent, grâce à la combinaison entre les cépages, le terroir, le climat et les traditions.

BEDOIN

BORDEAUX

CHÂTEAU D'ABZAC

BORDEAUX SUPÉRIEUR

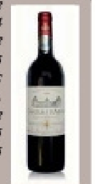
24 bouteilles :
dont 2 bouteilles offertes de notre cuvée fût de chêne
- 12 bouteilles Bordeaux Supérieur 2006 élevé en fût de chêne
- 12 bouteilles Bordeaux Supérieur 2006

169€ TTC au lieu de ~~186 €~~



« La famille d'Anglade : l'élégance au service du vin… »

Le domaine d'Abzac possède depuis le moyen âge une double vocation viticole et industrielle. Au bord de la rivière, se dresse une importante manufacture construite au début du 18ème siècle. Tandis que sur la hauteur se dresse le magnifique Château d'Abzac autour d'une imposante cour carrée s'ouvrant sur le vignoble. Ce vignoble occupe les premières assises d'une vaste terrasse de « Graves de Günz » qui traverse les plus célèbres propriétés de Pomerol et s'étend jusqu'à Figeac-Saint-Emilion, c'est vous dire…



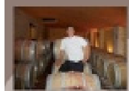
BORDEAUX – PUISSEGUIN SAINT EMILION

CHÂTEAU RIGAUD

PUISSEGUIN SAINT EMILION 2004

18 bouteilles :
18 bouteilles Château Rigaud
Livraison offerte
+ 5% de remise pour 36 bouteilles commandées

159€ TTC au lieu de ~~175,20 €~~



« Une valeur sûre… »

Prix d'Excellence 2004 et 2005 au Concours Général Agricole, Médaille d'Or Bruxelles



Ce millésime ne fait pas exception à la régularité que Pierre Taïx a réussi à imposer à la qualité de ses vins. Le Château Rigaud a décroché le Prix d'Excellence, récompense suprême du concours général agricole de Paris, durant deux années consécutives. Un pedigree exceptionnel pour ce vin généreux, avec du caractère et de la tenue, à dominante de merlot (80%). Un vin structuré, provenant d'un magnifique terroir argilo-calcaire, aux arômes fins et délicats de violettes et de cerises obtenus après un long élevage de 16 mois en fûts. Une valeur sûre !

ANJOU VAL DE LOIRE

VIGNOBLE MUSSET ROULLIER

CREMANT DE LOIRE 2005

18 bouteilles :
dont 2 bouteilles offertes
livraison au domicile comprise.

129€ TTC au lieu de ~~146,70 €~~





« La Philosophie du Bel Ouvrage »

Le Vignoble Musset Roullier, situé au coeur de La Loire, est… un fruit… conçu et élaboré dans le respect des savoirs et acquis d'hier, d'aujourd'hui et … l'envie de demain.

Le Domaine est avant tout une équipe passionnée qui travaille dans le plus grand respect de son métier, en préservant son héritage le plus précieux… ses terroirs… Une passion qui se résume en une seule devise :

« Hommes de Vin nous nous attachons à faire naître un divin Vin d'Hommes ».

Serge Roullier – Gilles et Lydia Musset

Pour commander un N° vert gratuit :
0800 800 231

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

1. Point de départ de la fabrication : le lait de la traite du soir est associé à celui de la traite du matin. **2.** Ce drôle d'ustensile, la *spinatura*, fragmente le lait caillé. **3.** Le chaudron est chauffé à 55°C, les grains de caillé se déposent au fond de la cuve pour former une masse.







PARMESAN DE L'OR EN MEULE







4. Le caillé est divisé en deux masses que l'on sort du chaudron, enveloppées dans un tissu. **5.** Une fois la meule déposée dans son moule, la phase d'égouttage débute. **6.** Avant de passer au salage, les meules sont marquées du sceau typique en écriture pointillée.

Ce bel italien met nos papilles en émoi. Et pour cause ! Bichonné, il grandit dans un bain *d'amore* !

Texte Emmanuel Giraud. Photos Charlotte Lascève. Recettes et stylisme Bérengère Abraham.

On a parfois l'impression que le parmesan a toujours été là, incontournable, à trôner sur l'étal du fromager, à garnir de ses copeaux nos salades estivales, à tomber en pluie sur la pasta des *trattorias* italiennes… Avec son imposante meule placide, c'est l'archétype du fromage tellement familier qu'on oublie presque de s'émerveiller de la richesse de son goût quand on croque dans un morceau délicieusement friable.

Pour comprendre ce qui fait la spécificité du parmesan, il faut venir le découvrir dans sa région d'origine, aux alentours de Parme et de Reggio-Emilia, afin de s'immerger dans les paysages mélancoliques et brumeux de la plaine du Pô. C'est ici que ce fromage acquiert ses caractéristiques gustatives. Le parmigiano-reggiano est en effet une Dénomination d'origine protégée (l'équivalent de notre AOC), produit d'un terroir délimité, uniquement à partir de lait cru, selon des méthodes de fabrication artisanales, codifiées dans un cahier des charges très strict. Ce sont toutes ces particularités qui permettront au parmigiano-reggiano de supporter un affinage aussi long, de 12 à 24 mois, voire 36 mois ou plus pour certaines meules.

Lorsque l'on arrive dans une laiterie parmesane au petit matin, on aperçoit le lait de la traite du soir, qui a reposé toute la nuit dans de grands bacs, afin que la crème affleure naturellement. Partiellement écrémé, ce lait va être versé dans de grands chaudrons en cuivre de 1 100 litres, avant d'être assemblé avec le lait entier de la traite du matin. Additionné de présure, le mélange des deux laits va rapidement coaguler, avant d'être amené progressivement par le maître-fromager à 55°C. L'homme de l'art va ensuite procéder, à l'aide d'un outil traditionnel appelé *spinatura*, à la rupture du caillé, pour obtenir des petits grains de 2 à 4 millimètres de diamètre. Après la sédimentation, les grains du caillé vont s'agglomérer au fond du chaudron pour former une masse compacte. C'est alors que commence le ballet des ouvriers pour remonter la masse, la diviser en deux formes égales, les égoutter et les placer dans les moules spécifiques, où elles resteront 2 à 3 jours. Les moules seront ensuite immergés dans une solution saline pendant 20 jours, pour que le sel pénètre au cœur de la meule. L'affinage peut alors débuter, dans une impressionnante cave où les meules patientent au moins 12 mois, avant d'être adoubées par un organisme de contrôle indépendant.



Les vaches produisant le lait nécessaire à la fabrication du parmesan sont élevées dans la zone d'appellation.

Si le parmesan peut, à partir de ce moment, être mis en vente, l'affinage est généralement poussé jusqu'à 20 ou 24 mois, afin de développer des saveurs plus complexes. On obtient alors des arômes évoquant les fruits secs et la muscade, ainsi qu'une texture inimitable, à la fois fondante et granuleuse… Et pour ceux qui auront la chance de dénicher un parmesan "extra-vieux" de 36 ou 48 mois, les sensations n'en seront que plus extrêmes : sec et friable, le roi des fromages envahit alors le palais de ses puissantes notes épicées. Avec une goutte de vinaigre balsamique traditionnel, c'est l'accord parfait ! ◆

Remerciements à Igino Morini (Consorzio del Formaggio Parmigiano-Reggiano), à la Laiterie Scalabrini, et à Massimo Bottura, chef de l'Osteria Francescana. www.osteriafrancescana.it









1. Le marquage accompagne le fromage comme une carte d'identité. **2.** La cave d'affinage donnerait presque le vertige ! **3 et 4.** Le maître fromager travaille à l'oreille et au goût pendant tout l'affinage. **5.** Plus l'affinage est long, plus le parmesan dégage des arômes complexes et riches.



RAVIOLES À LA CRÈME DE PARMESAN

Excellent

Préparation : 15 mn + 1 h de repos.
Cuisson : 3 mn. Pour 4 personnes :

Pour la pâte à ravioles ■ 300 g de farine ■ 3 œufs ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'eau

Pour la crème ■ 125 g de parmesan râpé ■ 2 œufs ■ 40 g de beurre demi-sel

■ Préparez la pâte à ravioles en mélangeant la farine et les œufs battus. Ajoutez l'huile et l'eau afin d'obtenir une pâte souple. Formez une boule et réservez-la 1 h au frais.
■ Faites fondre le parmesan et le beurre au bain-marie.
■ Ajoutez les œufs fouettés, mélangez bien afin d'obtenir un appareil homogène et réservez.
■ Séparez la pâte en deux abaisses et étalez-les très finement sur un plan de travail fariné.
■ À l'aide d'un moule à ravioles, formez des ravioles en les fourrant généreusement de crème de parmesan. Faites-les cuire 3 mn dans une casserole d'eau bouillante.

Accompagnez d'un Auxey-Duresses blanc.

TARTE À LA COURGETTE ET AU PARMESAN

Tout simple

Préparation : 20 mn + 1 h de réfrigération.
Cuisson : 40 mn. Pour 4 personnes :

■ 3 courgettes ■ 2 c. à café d'anis vert en grains ■ 20 cl de crème liquide ■ 2 œufs ■ 50 g de parmesan râpé ■ Sel, poivre

Pour la pâte brisée ■ 250 g de farine ■ 125 g de beurre ramolli ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 pincée de sel ■ 5 cl d'eau

■ Préparez la pâte brisée. Mélangez du bout des doigts le beurre en morceaux, la farine et le sel afin d'obtenir un mélange sableux. Formez un puits et ajoutez le jaune d'œuf et un peu d'eau. Malaxez la pâte et travaillez-la rapidement sur un plan de travail avec la paume de la main. Formez une boule de pâte, enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la au frais pour 1 h.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles.
■ Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème liquide, ajoutez-y le parmesan râpé et l'anis vert, salez et poivrez.
■ Étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné et foncez un moule à tarte garni de papier sulfurisé. Déposez les courgettes sur le fond de tarte et versez-y la préparation.
■ Enfournez la tarte jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, comptez 40 mn environ.

Accompagnez d'un Bourgueil rouge.

Raffiné

Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 botte d'asperges vertes ■ 3 cubes de bouillon de poule ■ 1 oignon ■ 110 g de beurre ■ 250 g de riz arborio ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 50 g de parmesan râpé + un peu en copeaux ■ 1 c. à soupe de crème bien épaisse

■ Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Épluchez les asperges et faites-les cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez ensuite les asperges et passez-les sous l'eau froide, coupez-les en trois et réservez-les.
■ Portez à ébullition 1,5 l d'eau avec les cubes de bouillon de poule.
■ Détaillez l'oignon en petits cubes et faites-le blondir dans 30 g de beurre. Ajoutez-y le riz et faites revenir 2 à 3 mn. Ajoutez alors le vin blanc et une louche du bouillon chaud. Laissez le risotto cuire à feu doux en ajoutant régulièrement du bouillon afin qu'il ne soit jamais sec.
■ Au bout de 20 mn, le riz doit être bien tendre. Ajoutez alors les tronçons d'asperge, le reste du beurre en morceaux, le parmesan râpé et la crème fraîche, mélangez bien le tout pendant 2 mn et servez immédiatement, parsemé de copeaux de parmesan.

Accompagnez d'un Chablis, domaine Laroche.

Bol et assiette Zero One One ; papier peint Au Fil des Couleurs.



RISOTTO AUX ASPERGES ET PARMESAN

Bol Isabelle de Morgerie ; cuillère Zero One One.



RAVIOLES À LA CRÈME DE PARMESAN



TARTE À LA COURGETTE ET AU PARMESAN

Original

Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 4 personnes :

■ 2 bottes d'artichauts poivrade ■ 50 g de parmesan râpé ■ 2 gousses d'ail ■ Quelques branches de persil plat ■ 2 tranches de pain rassis ■ 1 bol de lait entier ■ 1 citron

■ Faites bouillir une casserole d'eau salée.
■ Pendant ce temps, retirez toutes les feuilles dures des artichauts, coupez-leur la queue au ras du cœur.
■ Coupez le reste des feuilles au ras du foin. Retirez le foin à l'aide d'une petite cuillère.
■ Frottez chaque cœur d'artichaut avec 1/2 citron afin qu'il ne noircisse pas. Réservez.
■ Plongez les artichauts 10 mn dans l'eau bouillante jusqu'à ce que le cœur soit bien tendre. Égouttez-les et disposez-les sur un plat allant au four.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Préparez la farce : mettez le pain rassis à tremper dans le bol de lait. Lavez et ciselez finement le persil, pressez l'ail et égouttez le pain.
■ Mélangez le tout avec le parmesan râpé afin d'obtenir une farce compacte et homogène.
■ Garnissez les petits cœurs d'artichauts avec la farce et enfournez pour 10 à 15 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
■ Dégustez bien chaud.

Accompagnez d'un Bourgogne aligoté.

Assiette et fleur Boutique 107 Rivoli, papier peint Au Fil des Couleurs



ARTICHAUTS FARCIS AU PARMESAN

Les moules de bouchot SONT ARRIVÉES !

C'est la pleine saison pour les délicieuses moules plantées sur des bouchots, dans la baie du Mont-Saint-Michel !

Texte Anne Valéry. Photos Marie-José Jarry.



Mytilus edulis est une moule petite, tendre et riche en calcium, fer et iode.



La baie du Mont-Saint-Michel connaît un immense estran en pente douce, offrant un cadre idéal à l'implantation des bouchots.

Il s'en est fallu de deux petites années pour que l'AOC (Appellation d'origine contrôlée) des moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel coïncide exactement avec les cinquante ans du développement de la mytiliculture au Vivier-sur-Mer.

La culture de la moule est en effet apparue dans cette région en 1958 lorsque les mytiliculteurs charentais, touchés par la surpopulation des bouchots et la diminution des pousses de moules, cherchèrent d'autres baies pour développer leur production. Après quelques essais concluants, Roger Salardaine fut le premier à s'installer avant d'attirer une dizaine d'autres familles. Aujourd'hui, le comité de l'appellation « moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel » regroupe 70 mytiliculteurs. Ils produisent 85 % du volume des parcs de bouchots implantés dans la baie avec environ 10000 tonnes de moules par an. La production de la baie du Mont-Saint-Michel représente 20 % des moules de bouchot en France et 10 % des ventes totales de moules, y compris les importations

C'est quoi les bouchots ?

C'est une belle et édifiante histoire… Imaginez un Irlandais, Patrick Walton, seul rescapé d'un naufrage sur les côtes charentaises. C'était en 1235… Pour survivre, notre homme tendit des filets entre deux piquets afin de retenir le poisson et d'attraper les oiseaux. On ne connaît pas bien le succès avec les oiseaux ; en revanche, Walton s'aperçut bien vite que les bébés moules se fixaient sur les cordes. Il décida donc de planter d'autres bouchots, mot constitué par la contraction de *bout-choat* (signifiant clôture en bois), et de récolter davantage de moules. L'élevage sur bouchot n'a plus guère évolué, il permet toujours d'éviter le contact avec le sol ▪▪▪





1. Les "bébés moules" grossissent d'abord sur corde avant d'être placés sur bouchot. **2.** Un filet les protège des fortes marées et des tempêtes.



L'élevage sur bouchot éloigne les mollusques du sol, et donc évite de trouver du sable et des parasites dans les coquilles.

■■■ et donc le sable et les parasites dans les coquilles. L'alternance de périodes émergées et immergées, les courants marins, donnent aux moules ce goût inimitable, iodé et puissant.

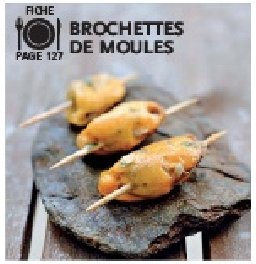
Pourquoi cette baie ?

Avec les plus grandes marées d'Europe, la baie du Mont-Saint-Michel présente des conditions particulièrement propices à l'élevage des moules de bouchot. La pente faible et régulière de l'estran dessine une vaste étendue sur laquelle il est possible d'implanter ces bouchots. Mais c'est aussi le marnage – c'est-à-dire la différence entre haute et basse mer, exceptionnelle dans cette baie où elle avoisine 16 mètres, contre 2 mètres ailleurs – qui explique l'abondance de nourriture à disposition des élevages. À chaque marée, des millions de mètres cubes d'eau sont brassés pour le plus grand profit des coquillages. Les vasières de la baie jouent également un rôle d'accumulateur thermique : l'hiver, les basses températures permettent aux moules de se débarrasser des parasites nuisibles à leur croissance ; au printemps, le réchauffement des températures entraîne, dès le mois de mai, un premier pic de production précoce de phytoplancton… qui tombe bien puisque c'est le début du remplissage des moules. Par la suite, la turbidité des eaux, les marées et les courants, créent les conditions idéales pour la production de générations successives de phytoplancton et donc d'une nourriture riche et variée pour les moules, qui se repaissent de toutes ces matières en suspension.

On dénombre environ 70 espèces de moules dans le monde et deux grandes familles sous nos latitudes : la *Mytilus galloprovincialis*, que l'on trouve en Espagne, et la *Mytilus edulis*, plus petite et plus tendre. C'est ■■■



1





2

1. Départ à marée basse pour déplacer les coquillages. **2.** Avec une sorte de bras automatique, on détache les moules des piquets.

MOULES FARCIES

Aussi bon que beau

Préparation : 35 mn.
Cuisson : 15 mn.
Pour 6 pers. (entrée) ou 4 pers. (plat):

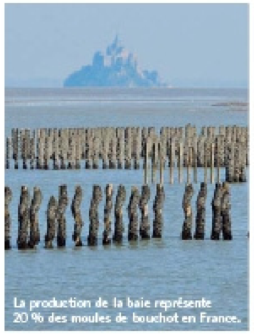
■ 1 litre de moules de bouchot ■ 2 échalotes ■ 2 bouquets de persil plat ■ 4 gousses d'ail ■ 1 cuillère à soupe de beurre ■ 1 verre de vin blanc (sauvignon) ■ 100 g de beurre salé ■ 1 kg de gros sel

■ Épluchez et émincez les échalotes et la moitié de l'ail.
■ Faites-les suer au beurre dans une cocotte.
■ Lavez et égouttez le persil, hachez-le et ajoutez-le aux échalotes.
■ Versez le vin et laissez cuire doucement 5 mn à couvert.
■ Ajoutez les moules et laissez-les s'ouvrir en les remuant régulièrement.
■ Lorsque toutes les moules sont ouvertes, arrêtez le feu et laissez-les un peu refroidir avant de les décortiquer en conservant une coquille sur deux.
■ Sur une grande plaque, faites autant de petits tas de gros sel que de moules. Posez une coquille sur chaque tas et mettez 1 moule dedans.
■ Faites chauffer le grill de votre four à 200°C.
■ Dans un mixeur, mettez le beurre, 2 gousses d'ail et un bouquet de persil lavé et grossièrement coupé. Mixez pour obtenir une pommade homogène. Poivrez généreusement.
■ Avec une petite cuillère, disposez une noisette de beurre persillé dans chaque moule.
■ Faites gratiner durant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le beurre prenne une jolie couleur dorée. Servez aussitôt, directement sur la plaque.

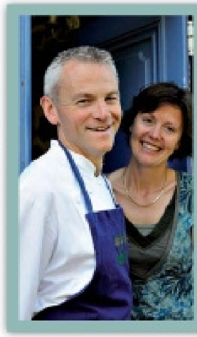
Accompagnez d'un sancerre blanc, domaine Vincent Pinard.

CONSEIL
Vous pouvez préparer votre beurre persillé et aillé et le congeler par petites quantités (l'idéal étant le moule en plastique pour les glaçons).





La production de la baie représente 20 % des moules de bouchot en France.



PROLONGER SON PLAISIR

Dans un ravissant bâtiment ancien en granit, Jacqueline et Yannick Goulvestre ont ouvert en 2005 une maison d'hôte et 3 gîtes. Joliment décorée, la maison permet de rayonner dans toute la région, mais aussi de découvrir une table gastronomique ! Chef au Lucas Carton, au Pavillon Ledoyen à Paris, puis à l'ambassade de France de Londres, Yannick met sa passion de la cuisine au service des produits de la baie : poissons de Cancale, primeurs de Cherrueix, coquilles Saint-Jacques, légumes et herbes en provenance du potager… C'est un régal !

Château de Mont-Dol, 1, rue de la Mairie, 35120 Mont-Dol. Tél. : 02.99.80.74.24. Chambres de 75 à 125 €.

■■■ cette dernière que l'on trouve dans la baie du Mont-Saint-Michel. Comme elle ne s'y reproduit pas, probablement en raison de l'importance du marnage, les naissains proviennent surtout de Vendée ou de Charente-Maritime… Là où Walton fit naufrage ! Les larves de moules sont captées au printemps sur des cordages en chanvre, puis placées en baie pour une phase de prégrossissement, avant d'être enroulées sur les bouchots. Les mytiliculteurs protègent les bouchots contre les trop fortes marées et tempêtes, par de grands filets glissés sur chaque bouchot. Un an à dix-huit mois plus tard, la récolte commence. L'éleveur déplace les moules à marée basse à l'aide d'une barge, sorte d'impressionnant tracteur amphibie, spécialement adapté aux conditions de la baie. Une fois récoltées, les moules sont stockées au maximum sept jours dans des bassins oxygénés à l'eau de mer avant d'être lavées, calibrées puis empaquetées et d'arriver sur nos étals. La *Mytilus edulis* offre une coquille foncée, lisse, régulière, mesurant environ 4 cm. Ne contenant ni crabe ni sable, sa chair est d'une belle couleur jaune à orangé vif, onctueuse et fondante, avec une saveur à dominante sucrée, reconnaissable.

Et dans notre assiette ?

Riche en calcium, fer et iode, elle se conserve lavée 3 à 4 jours dans le bas du réfrigérateur. Mais, pour faciliter leur préparation, les producteurs la proposent aussi prête à cuire ; dans ce cas, la conservation se limite à 2 jours. La saison de production des moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel s'étale de mi-juillet à mi-février, mais sans date précise car elle n'est mise sur le marché que lorsqu'elle est parfaitement prête ! ◆

Sur place, vous pouvez acheter des moules de bouchot AOC, notamment à la Maison de la Baie, 35960 Le Vivier-sur-Mer. Tél. : 02.99.48.84.38.







1. Les moules sont récoltées dans la baie de juillet à février. **2.** Ce mollusque bénéficie de la première appellation d'origine contrôlée du monde de la mer.

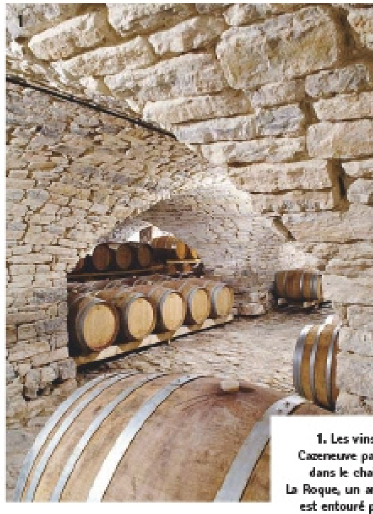


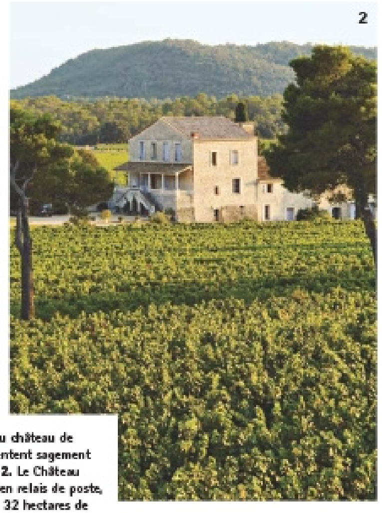
Les cépages rouges sont largement majoritaires sur les coteaux du pic.

PIC-SAINT-LOUP
UNE AOC À SOI ?

Quand faire partie d'une grande appellation peut aussi donner l'envie de valoriser ses particularités en prenant son indépendance…

Texte Pierrick Jégu. Photos Laurent Grandadam.







1. Les vins du château de Cazeneuve patientent sagement dans le chai. **2.** Le Château La Roque, un ancien relais de poste, est entouré par 32 hectares de vignes. **3.** La syrah est l'un des cépages vedette du Pic-Saint-Loup.

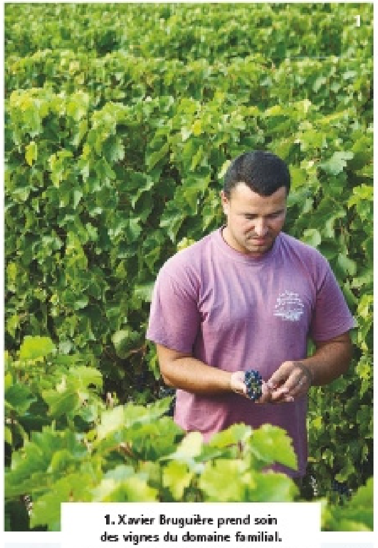
Coteaux-du-languedoc ! Difficile de faire plus flou comme appellation d'origine contrôlée tant, de Narbonne à Nîmes (!), elle recouvre des réalités, des géographies et des terroirs d'une grande diversité. Pour approcher de véritables identités de vignobles, il faut abandonner le grand angle et zoomer davantage sur la carte. Et là, on s'aperçoit alors que, sous la bannière coteaux-du-languedoc, pointent, indiquées en "sous-titre" sur les étiquettes, des dénominations de cru plus précises, La Clape, Picpoul-de-Pinet, Saint-Georges-d'Orques, Montpeyroux ou encore Pic-Saint-Loup, aux contraintes de production déjà plus sévères que l'AOC générique.

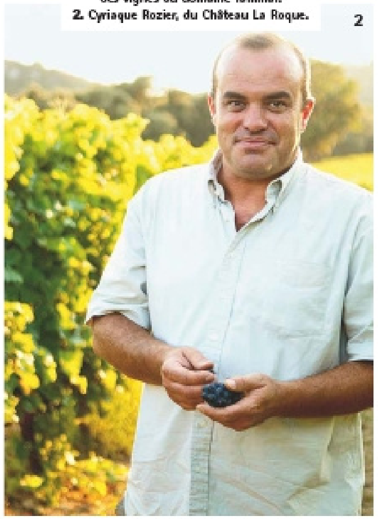
Pour affirmer encore davantage leur personnalité, certains de ces terroirs, *via* leur syndicat vigneron, cherchent à s'émanciper totalement des coteaux-du-languedoc en obtenant leur propre appellation d'origine contrôlée. C'est le cas par exemple du Pic-Saint-Loup, engagé depuis quelques années déjà dans de longues démarches auprès de l'Inao. Entre autres éléments techniques de dossiers compliqués, il faut avancer de solides arguments liés à l'originalité du terroir, à la cohérence de travail de ses vignerons, à la qualité des vins, etc. Et, de ces points de vue-là, le Pic-Saint-Loup ne manque pas d'atouts, bien au contraire. Depuis une vingtaine d'années que le Languedoc ne cesse de prouver son potentiel à produire ■■■

■■■ des vins remarquables, ce vignoble se pose comme l'un des fers de lance de la région. Ses meilleurs domaines fournissent les caves les plus pertinentes de nombreuses grandes tables, la réputation de quelques-uns de ses vignerons dépassent largement les frontières héraultaises et le nom Pic-Saint-Loup est aujourd'hui un gage de qualité aux yeux du grand public. Les raisons du succès ? La grande tenue des vins à rapprocher inévitablement de la qualité des terroirs et du talent des vignerons.

Une vraie identité

Au pied de son impressionnante montagne éponyme et du causse de l'Hortus, le pic Saint-Loup est parcouru de très beaux terroirs de coteaux, où le grenache, le mourvèdre, la syrah, mais aussi le carignan et le cinsault (pour ne parler que des cépages rouges, largement majoritaires) puisent des expressions remarquables. Vignoble le plus septentrional de la région, adossé aux premiers contreforts cévenols, il bénéficie également de conditions climatiques particulières et très favorables. Cette situation géographique, qui le soumet aussi bien aux conditions méditerranéennes qu'aux influences continentales, lui vaut un régime particulier caractérisé par une forte amplitude thermique entre des journées chaudes et des nuits plutôt fraîches, notamment au moment de la maturation des raisins et des vendanges. Ce qui permet à ces vins de soleil, souvent gourmands et puissants, d'être portés par une fraîcheur agréable, et de révéler une certaine élégance et de superbes équilibres.
Évidemment, sans des hommes et des femmes désireux d'en faire bon usage, ces prédispositions ne resteraient que vaines promesses. Promesses tenues ici, grâce à des vignerons ultra-dynamiques et très solidaires, la plupart inscrits dans une démarche bio, voire biodynamique, animés par une saine émulation et regroupés autour de l'envie de tirer leur terroir vers le haut. Ils se sont ainsi entendus pour se fixer des règles communes et s'imposer, depuis plusieurs millésimes déjà, un cahier des charges plus strict que celui de l'appellation coteaux-du-languedoc, notamment en termes de rendement à l'hectare. Leur projet d'appellation inclut même une notion de paysage, avec l'obligation d'ici cinq ans d'utiliser des piquets en bois et non plus en fer dans les vignes. Autant de preuves de l'ambition des gens du "pic", s'il en fallait quelques-unes. Alors le Pic-Saint-Loup bientôt appellation d'origine contrôlée ? C'est en bonne voie et ce serait largement mérité ! ◆





1. Xavier Bruguière prend soin des vignes du domaine familial. **2.** Cyriaque Rozier, du Château La Roque.



MAS FOULAQUIER

Tous les chemins mènent au pic !

Comment arriver jusqu'au Mas Foulaquier ? À chacun son itinéraire, parfois sinueux. Le premier part de Suisse, où Pierre Jéquier avait son camp de base et son cabinet d'architecte, avant de craquer en 1998 pour un vieux mas et des vignes du côté du pic Saint-Loup. Le second part de Paris, où Blandine Chauchat était fonctionnaire parlementaire, *via* l'Anjou, où elle a appris son métier de vigneronne, avant de mettre cap plein sud pour rejoindre Pierre en 2003. Leur domaine ? Ce fameux mas au pied du causse, et 11 hectares partagés en deux terroirs, l'un au pied de la maison, l'autre presque à portée de vue. En dix ans, Foulaquier est devenu une valeur plus que sûre du Pic-Saint-Loup et même au-delà. Les raisons du succès ? Violetta, Tonillières, Gran'T, Petit Duc, Orphée, Rollier, Calades, les délicieuses cuvées issues de grenache, syrah et carignan, et surtout d'une démarche ultra-précise à la vigne – sous certification bio et biodynamie – comme à la cave. L'idée ? Travailler le plus naturellement possible, miser sur les levures indigènes, préférer silice et bouse de vache compostée aux traitements chimiques, éviter au maximum le pompage, favoriser de longs élevages, mettre en bouteille par gravité à la bonne lune, etc. Résultat ? Des vins remarquables, tous différents, mais tous marqués par un fruit très gourmand, une grande complexité aromatique, des matières soyeuses…
De la sensualité et de la générosité à revendre, mais aussi de la finesse et de la fraîcheur. Sans oublier l'excellent rosé 100 % grenache et un blanc à venir.
Mas Foulaquier, route des Embruscalles, 34270 Claret.
Tél. : 04.67.59.96.94. De 8,80 à 20 € la bouteille.
www.masfoulaquier.fr (avec une boutique en ligne).







1. Avec ses deux frères, Pierre Ravaille a su se faire un nom en quelques années à l'Ermitage du Pic-Saint-Loup. **2.** La situation géographique et climatique particulière du pic donne à ces vins ensoleillés une agréable fraîcheur. **3.** À chaque cépage sa personnalité.

HÉBERGEMENT

MAS DE COULET

À une quinzaine de kilomètres du vignoble du Pic-Saint-Loup, un superbe mas en pierres qui cache derrière sa façade de très charmantes chambres d'hôtes autour d'un patio avec une petite piscine. Également un restaurant avec une grande terrasse dans la nature. Une excellente adresse. Chambres de 70 à 85 € pour deux personnes.

Route de Montpellier, 34190 Brissac. Tél. : 04.67.83.72.43. www.masdecoulet.com

L'AUBERGE DU CÈDRE

Au pied du causse, au milieu des vignes, une superbe maison de maître avec un parc et une piscine. Ambiance maison d'hôtes, pension de famille, avec des chambres mignonnes et toutes simples. Bonne cuisine de produits, cave très riche et très convaincante sur la région, et terrasse géniale le soir en été. Nuitée et petit déjeuner : de 24 à 57 € par personne selon la saison.

Domaine de Cazeneuve, 34270 Lauret. Tél. : 04.67.59.02.02. http://pagesperso-orange.fr/auberge-du-cedre/fr

EN SAVOIR PLUS...

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME DE L'HÉRAULT

www.herault-tourisme.com. Plein d'infos, notamment sur les circuits "Un jour, une route, un terroir" dont un est consacré au pic Saint-Loup.

ET AUSSI...

V. MARCHAND DE VINS

À quelques kilomètres des vignes du pic Saint-Loup, une cave qui présente une sélection très pertinente de vins du coin, bien sûr, mais aussi d'ailleurs. Remarquable !

53, rue de l'Aven, 34980 Saint-Gély-du-Fesc. Tél. : 04.67.07.96.59.

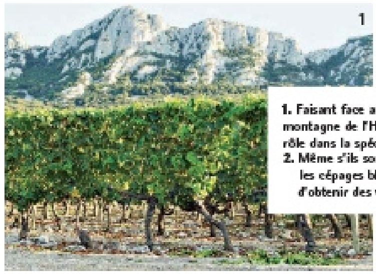
LA CRÈME DES FROMAGES



Elles sont pratiquement en voie de disparition ! Sur l'autel de la rentabilité, les chèvres du Rove, d'origine provençale, font partie de ces espèces et de ces races bannies d'une agriculture moderne et productiviste. Pourquoi ? Parce qu'elles donnent peu de lait, tout bêtement. Mais un lait très riche. Et ça, Michel Carrié et Sandra Pichot l'ont bien compris. Ils se sont lancés dans l'aventure il y a six ans maintenant, en installant une petite fromagerie artisanale dans un hameau, du côté de Saint-Martin-de-Londres, à quelques encablures du pic Saint-Loup. Tout autour, la garrigue. De quoi laisser leur troupeau pâturer sur quelque 450 hectares, dans la plus pure tradition pastorale. Leur marotte ? La qualité, travailler le plus naturellement du monde. Une "recette" toute simple qui donne des produits formidables, brousse du Rove, tomme de chèvre, fromages frais, faisselle et surtout pélardon. Celui-ci est produit selon des règles plus strictes que celles dictées par le cahier des charges de l'AOC pour parvenir à une qualité supérieure. Des fromages absolument délicieux, qui valent le petit détour qu'impose une visite à leur fromagerie. Sûr que vous ne repartirez pas les mains vides.

Éleveurs de chèvres du Rove-Regain, Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres. Tél. : 04.67.55.05.41.





1. Faisant face au pic Saint-Loup, la montagne de l'Hortus joue aussi un rôle dans la spécificité du vignoble.
2. Même s'ils sont moins fréquents, les cépages blancs permettent d'obtenir des vins intéressants.

DÉGUSTATION

ERMITAGE DU PIC SAINT-LOUP



Trente hectares donnent naissance à des vins rouges de très belle facture, dotés d'une agréable fraîcheur, jamais trop opulents, et porteurs de subtils arômes de garrigue. L'idéal ? Les laisser vieillir environ trois ans avant de déguster, par exemple, la remarquable cuvée Classique (millésime 2006 à 9 €) ou la grande cuvée Guilhem Gaucelm (35 €), qui a une parfaite tenue sur l'année 1998 par exemple. À goûter aussi, la cuvée Sainte-Agnès en blanc (12 €). 34270 Saint-Mathieu-de-Tréviers. Tél. : 04.67.54.24.68.



CHÂTEAU LA ROQUE

Autour de l'imposante demeure, 30 hectares de vignes. Sans trahir leur généreuse origine méditerranéenne, les vins révèlent droiture et élégance, à l'image de la cuvée Cupa Numismae 2005 (15 €), en assemblage syrah-mourvèdre, ou de la cuvée Vieilles Vignes de mourvèdre, remarquable sur 2006 (12 €), très prometteuse aussi sur 2007. 34270 Fontanès. Tél. : 04.67.55.34.47.

MAS BRUGUIÈRE

Un domaine familial et des vignes entretenues au cordeau, magnifiquement "enracinés" entre le pic Saint-Loup et la montagne de l'Hortus. Parmi les belles cuvées "maison", l'Arbouse 2007 (9 €), sur le fruit, à boire dans sa jeunesse, et la Grenadière 2006 (15 €), plus structurée. Bien.



Hameau de la Plaine, 34270 Valflaunès. Tél. : 04.67.55.20.97. www.mas-bruguiere.com

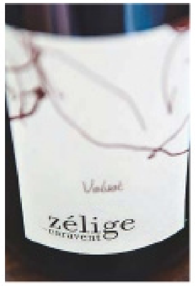
CHÂTEAU DE CAZENEUVE

André Leenhardt est l'un des premiers vignerons à avoir révélé le potentiel des vins du Pic-Saint-Loup. Et il continue à inscrire ses



vins dans le peloton de tête de la région. De la puissance, de la race, de la profondeur, voilà la signature de son domaine qui produit trois rouges dont les Calcaires (le 2007 à 13 €), et le remarquable Roc des Mates (le 2006 à 19 €), un rosé et un blanc.

34270 Lauret. Tél. : 04.67.59.07.49. www.cazeneuve.net



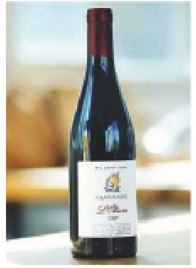
DOMAINE ZÉLIGE-CARAVENT

De superbes étiquettes dessinées par Madame, mais pas seulement. Des vins qui progressent d'année en année depuis les premières vinifications sur 2005, des vins gourmands (première cuvée à 6,50 €) comme la douce cuvée Velvet 2007 (15 €), en assemblage syrah-grenache-carignan, la très soyeuse cuvée Fleuve d'amour 2005 (28 €), et une curiosité, Nuit d'Encre 2006, issue d'une vigne du très rare alicante (19 €).

Chemin de la Gravette, 30260 Corconne. Tél. : 04.66.77.10.98.

CLOS MARIE

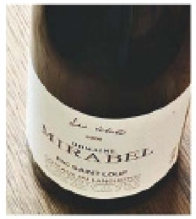
Sans conteste un des domaines les plus en vue du Pic Saint-Loup. Gros succès mérité pour les vins de Christophe Peyrus. Le point commun de ses cuvées, de la plus "simple" à la plus ambitieuse : cet équilibre, cette harmonie et cette minéralité porteurs d'élégance, liés à l'expression d'une personnalité racée et méditerranéenne. À goûter par exemple, l'Olivette 2007 (13 €), la cuvée Simon 2007 (23 €) ou les Métairies du Clos 2007 (23 €), avec possibilité d'achat en



primeurs sur les deux dernières. Ne pas rater le blanc non plus. Route de Cazeneuve. Tél. : 04.67.59.06.96.

DOMAINE MIRABEL

Pas le plus connu des domaines du Pic-Saint-Loup, mais des cuvées qui méritent d'être découvertes, à l'image des Éclats (le 2007 à 12,50 €). Du fruit, une puissance



maîtrisée, la richesse aromatique du Sud, des tannins soyeux... Pas mal. 30260 Brouzet-les-Quissac. Tél. : 04.66.77.48.88.

QUELQUES AUTRES DOMAINES TRÈS RECOMMANDABLES :

– Domaine de l'Hortus, 34270 Valflaunès. Tél. : 04.67.55.31.20.
– Château Valflaunès, 34270 Valflaunès. Tél. : 04.67.55.76.30.
– Domaine de Mortiès, route de Cazevieille, 34270 Saint-Jean-de-Cuculles. Tél. : 04.67.55.11.12
– Domaine Saint-Daumary, 34270 Valflaunès. Tél. : 04.67.55.21.94.
– Château de Fontanès, 37, rue Euzet, 34270 Ste-Croix-de-Quintillargues. Tél. : 04.67.92.28.94.

Thessalonique
Une autre Grèce

Moins connue qu'Athènes et moins prisée que les Cyclades, cette ville millénaire tournée vers le futur cultive l'art des contrastes.

Texte Jean-Louis André. Photos David Japy.



Loin du folklore, les grandes avenues commerçantes du centre-ville.

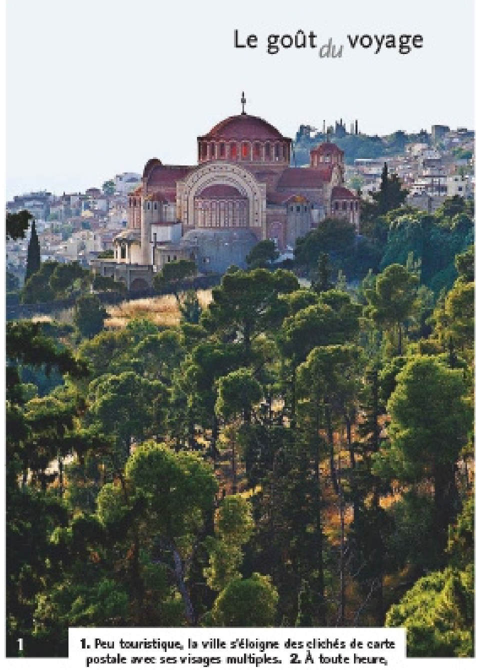
On ne va pas à Thessalonique pour un pèlerinage en Grèce antique. Même si, par beau temps, on aperçoit les cimes enneigées du mont Olympe, les dieux regardent plus au sud, vers Athènes la rivale. Ici, ce serait plutôt Alexandre de Macédoine. Byzance, qui n'est qu'à 600 km, a bien laissé sa marque, mais les restes des basiliques sont cernés par le béton, les voies rapides enjambent sans vergogne des trésors archéologiques. Thessalonique est comme Marseille : elle préfère vivre plutôt que célébrer son passé. Quant à la via Egnatia, la voie qui reliait jadis les trois capitales du monde occidental, Byzance, Rome et Athènes, elle n'est qu'un boulevard paralysé par les embouteillages.

On ne va pas non plus à Thessalonique pour siroter son ouzo dans une Grèce de carte postale. Il y a la mer, certes, mais une mer laborieuse. Un grand port qui a prospéré à l'époque ottomane, toujours chargé de conteneurs en route vers les Balkans. Et aussi une promenade, ouverte sur le large, où les anciens flânent en chaussures vernies tandis que les amoureux s'embrassent en regardant les cargos mouillés à l'horizon. Et même si les hangars où l'on déchargeait, il y a encore vingt ans, de l'huile et des olives ont été transformés en restaurants, l'ensemble fait plus penser à Barcelone qu'à Mykonos.

L'idéal serait donc de débarquer à Thessalonique sous un de ces soleils voilés qu'a filmés Angelopoulos dans *L'Éternité et un jour,* Palme d'or à Cannes en 1998. Et puis de se laisser entraîner par la rumeur et la foule. Les lumières des bars s'allument, la musique se déverse à flots sur les trottoirs, techno plus que *rebétiko*, et les filles sont sur leur trente et un. Un peu plus loin, au pied de la Tour blanche, vestige de l'ancienne muraille, les familles déambulent sous la statue d'Alexandre au grand cheval cabré. On savoure des glaces, on grignote des épis de maïs grillés, des graines de courge ou des *loukoumadès*, version locale des *churros*, que la marchande pique, pour lever toute ambiguïté, d'un petit drapeau grec.

La sono à fond

C'est pour cela, en fait, que l'on vient à Thessalonique. Pour humer le parfum d'un grand port de Méditerranée. Depuis qu'elle a été capitale de la culture, en 1997, Thessalonique est à la fois populaire et d'avant-garde. L'un et l'autre, et c'est ce qui fait sa force. Sono à fond dans les voitures et chuchotements des pêcheurs à la ligne. Sur le front de mer vient d'ouvrir le Yamas, temple de la modernité gastronomique. Dans l'œno- ■■■

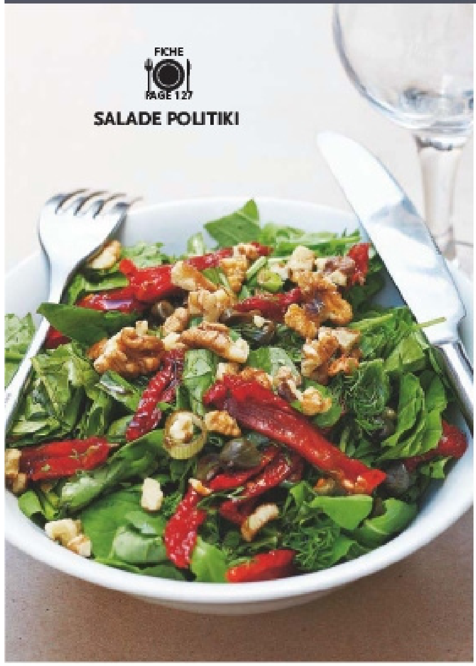


1

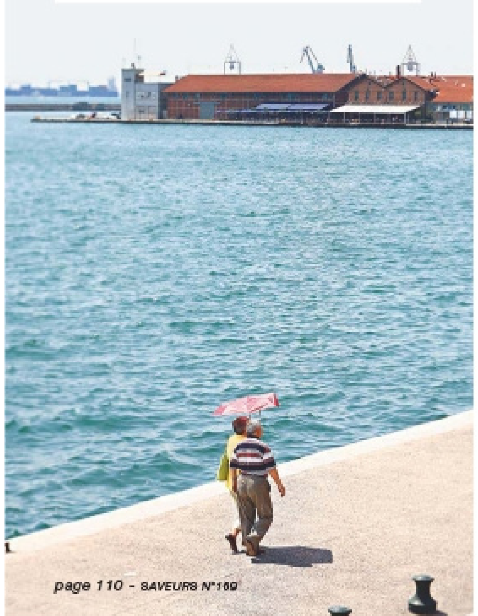


2

1. Peu touristique, la ville s'éloigne des clichés de carte postale avec ses visages multiples. 2. À toute heure, les rues offrent leur lot de choses à grignoter, pour parer au moindre petit creux ou accès de gourmandise.


FICHE PAGE 127
SALADE POLITIKI

Même s'il n'y a pas de plages, la promenade le long de la mer qui borde la ville se révèle bien agréable.



■■■ thèque, les vins grecs sont alignés en vitrine, façon bibliothèque. À l'étage, deux restaurants au décor épuré. On y sert un risotto aux gambas, mais aussi une variation sur l'icône grecque : la moussaka. Ici, un hachis de langoustine remplace la viande entre les tranches d'aubergine. C'est à la fois familier, déconcertant et délicieux. À la mode, mais pas mondialisé.

En retrait, la place centrale flanquée d'arcades de marbre rouge, l'Aristotelous, semble ignorer cette effervescence et joue à la taverne populaire. Les tables sont dressées à l'ombre, dans le patio, et deux moines, venus en permission du mont Athos, ont commandé un véritable festin. Les beignets de courge croustillent, légers comme l'air du soir. Les *xorta* (des herbes sauvages cuites comme des épinards) sont d'un beau vert profond, la feta grillée est pimentée à point, et les calamars ont cuit sur les braises avant d'être farcis de fromage. Tout cela pourrait se situer en pleine campagne, sauf que le propriétaire vient d'ouvrir, à l'étage du même immeuble, le Palermo, un café très urbain, décoré comme un appartement des années 30.

Histoires dans l'Histoire

C'est un peu comme si Thessalonique avait soudain secoué le poids de son histoire. Elle fut longtemps prisonnière de ses fantômes, coincée entre le rideau de fer et la Turquie. La Turquie… C'est en fait une histoire d'amour et de douleurs qui relie ces deux pays. Thessalonique a vécu au sein de l'Empire ottoman jusqu'en 1912. Quatre siècles à l'ombre des sultans. Au lendemain de la Première Guerre mondiale, le conflit entre la Grèce et la Turquie a entraîné le départ de plusieurs ■■■

LE GOÛT DE LA TRANSMISSION

Au début du XXe siècle, Thessalonique était l'une des grandes villes juives du monde méditerranéen. Arrivés en 1492 à la suite de l'expulsion des Juifs d'Espagne, les Sépharades représentaient alors plus de la moitié de la population. Ils parlaient le *ladino*, un espagnol mâtiné de grec. Cette communauté, dont est issue notamment le philosophe Edgar Morin, a été décimée par la Shoah. Il reste deux ou trois mille Juifs à Thessalonique, qui tentent de faire revivre leur culture. Avec un peu de chance, on trouvera sur les marchés des *huevos enhaminados* (des œufs durs cuits sept heures avec des pelures d'oignon et une cuillerée de café) ou encore des feuilles de laitue farcies à la tomate, à l'ail et aux oignons *(enreinados)*. Comme le dit Nina, 86 ans, rescapée des camps de concentration, « c'est par la cuisine que peut se maintenir, aujourd'hui, l'identité d'une communauté menacée de disparition ».



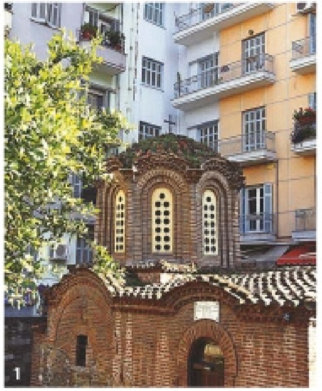




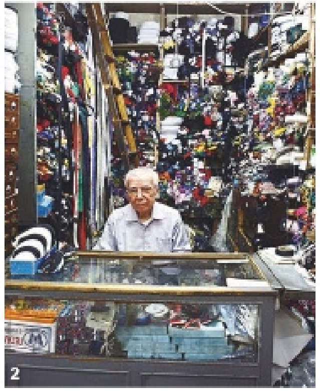




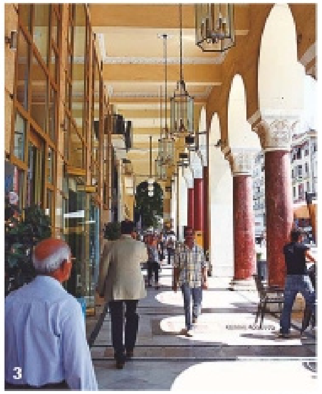

Sur les marchés et dans les boutiques, les étals débordent de bons produits du soleil. Ici, les spécialités sont liées aux diverses influences historiques et culturelles de la ville, et viennent aussi bien de Turquie, d'Arménie, de Méditerranée…



1



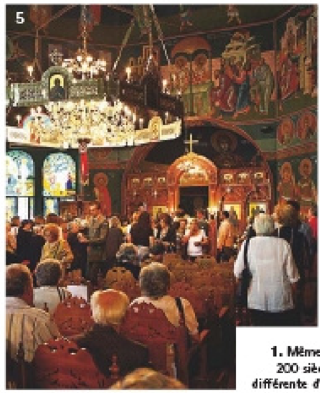
2



3



4



5



SARDINES GRILLÉES À LA GRECQUE

Spécial extérieur

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ Une trentaine de sardines de Méditerranée (moyennes, voire petites) ■ 1 verre d'huile d'olive ■ 1 citron ■ 1 gousse d'ail ■ Sel poivre ■ Persil plat

■ Videz et rincez les sardines (on peut les écailler ou pas, selon les goûts).
■ Disposez les sardines sur la grille d'un barbecue.
■ Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et le jus du citron.
■ Posez la grille sur le barbecue, loin de la flamme, ou mieux encore sur une plancha.
■ À l'aide d'un pinceau (ou d'une branche de fenouil), badigeonnez régulièrement les sardines d'huile d'olive citronnée. Retournez-les à mi-cuisson.
■ Une fois les sardines cuites, parsemez-les de persil frais ciselé.

DÉGUSTEZ AVEC UN VIN-DE-CORSE BLANC.

1. Même si Thessalonique se préoccupe moins que d'autres régions grecques de son passé, il n'empêche que plus de 200 siècles d'histoire laissent des traces… **2, 3 et 4.** Tantôt populaire et traditionnelle, tantôt branchée, la ville est différente d'un quartier à l'autre. **5.** Se côtoient ici plusieurs communautés religieuses issues des brassages de population.

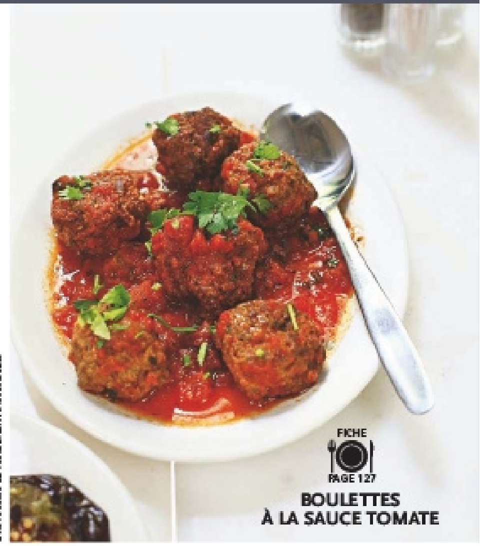
■■■ milliers de musulmans. Inversement, les orthodoxes qui vivaient à Smyrne et sur les côtes anatoliennes ont été rapatriés ici. La famille de Tsantalis, aujourd'hui l'un des plus gros viticulteurs de toute la Grèce, est issue de cette vague d'immigration. Dans les années 60, avec la crise chypriote, c'est de nouveau le drame. En quelques semaines, les derniers Grecs d'Istanbul quittent leurs maisons et affluent à Thessalonique.

Mille et une douceurs

Faut-il s'étonner, alors, s'il flotte ici un air d'Orient plus prononcé que dans le reste de la Grèce ? «Quand je vais en Turquie, plaisante Dimitris, le manager du Yamas, je trouve que n'importe quelle fille d'ici danse mieux la danse du ventre que les professionnelles de là-bas.» Il y a aussi la cérémonie du café, chaud ou frappé, qui peut durer des heures. Et ce goût immodéré pour le sucre. Pas question de commencer la journée sans un *bougatsa*, un feuilleté farci de crème que l'on trouve à tous les coins de rue d'Istanbul. Plus tard dans la journée arrive le *halvas*, cette pâte de sésame et de sucre, dénominateur commun du Moyen-Orient. Et puis les loukoums, les *baklavas*, le miel et la fleur d'oranger. «Pour Pâques, résume-t-on chez Terkenlis, l'une des plus anciennes pâtisseries de la ville, nous vendons autant de gâteaux orientaux que de *tsourekis*, des brioches plus ou moins semblables aux vôtres.»

Cette cuisine grecque rapportée du Bosphore porte un nom : *politiki*, du grec *polis*, qui désigne la ville en général, et spécifiquement, avec une majuscule, Constantinople. «La cuisine que mes grands-parents m'ont transmise est infiniment plus riche que la cuisine turque d'aujourd'hui», explique avec passion Yannis, l'un des créateurs d'Eis Tin Polin (mot à mot, «en route vers Istanbul»…), restaurant spécialisé dans la cuisine *politiki*. «Constantinople, c'était la ville cosmopolite par excellence. On y trouvait des Juifs. Des Arméniens. Des Français. Des Géorgiens. Et tout cela a donné un mélange unique de saveurs que j'essaie de faire redécouvrir.»

On comprend mieux, alors, pourquoi le marché de Thessalonique est l'un des plus beaux "bazars" qui soient. Il est, à l'image de la ville, traversé par toutes les cultures. On y trouve aussi bien des têtes de porc que de mouton. Des biscuits au sésame que des poulpes grillés. Des feuilles de vigne que du *basturma*, cette viande séchée et épicée que préparent si bien les Arméniens. Tout le parfum, en somme, de la Méditerranée. ◆



Une recette du restaurant Aristotelous.

FICHE PAGE 127

BOULETTES À LA SAUCE TOMATE



PIMENTS ROUGES EN SALADE

■ Lavez et enfournez dans un plat creux, le plus près du gril, 4 piments longs rouges doux. À défaut, prenez des poivrons. Retournez-les régulièrement jusqu'à ce que la peau soit uniformément noircie. ■ Plongez-les dans une bassine d'eau bien fraîche pour aider la peau à se décoller. ■ Épluchez-les, retirez les graines à l'intérieur et laissez bien égoutter. Disposez les piments dans un plat, versez un verre d'huile d'olive, parsemez d'ail écrasé et de persil plat. Assaisonnez. ■ Accompagnez d'un verre de *tsipouro*, un alcool de vin commun à toute la Grèce, mais qui est de surcroît anisé dans la région de Thessalonique.



FETA GRILLÉE AU FOUR

■ Découpez 4 feuilles de papier aluminium. ■ Placez 2 fines tranches de tomate sur chacune. Disposez 1 belle tranche de feta par-dessus, puis 2 rondelles de piment vert frais. Versez un filet d'huile d'olive. Assaisonnez et saupoudrez de piment en poudre et d'origan. ■ Fermez la papillote. Faites cuire au gril ou au four chaud durant 5 à 8 mn, jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Servez très chaud, accompagné d'une salade grecque.

Une recette du restaurant Aristotelous.

PRATIQUE

Y aller

■ Sur Olympic Airlines, 3 vols par jour pour Athènes et 2 vols en correspondance pour Thessalonique. 5 heures de trajet. À partir de 300 €, hors promotion. 9, rue Scribe, 75009 Paris. Rens. : 01.44.94.58.58. www.olympicairlines.fr

Se renseigner

■ Office national hellénique de Tourisme. 3, av. de l'Opéra, 75001 Paris. Tél. : 01.42.60.60.24. www.grece.infotourisme.com

Conseils

■ Thessalonique est une grande ville d'un million et demi d'habitants. Il est donc préférable de la visiter au printemps ou à l'automne. En été, on en profitera pour découvrir la Chalcidique, l'une des régions les plus sauvages de Grèce. Sur l'un des "doigts" de la péninsule se trouve le Mont Athos, géré par l'Église orthodoxe et où les visiteurs (masculins uniquement) ne peuvent pénétrer que munis d'un permis.

LES TABLES

✔ Aristotelous

8, place Aristotelous. Tél. : 2310.230.762.

Dans la cour intérieure d'un bel immeuble Art nouveau, une taverne de qualité : beignets de courgette, poivrons, feta grillée, sardines et *horta (herbes et légumes verts cuits)*. Une adresse fréquentée par les fins gourmets de Thessalonique. En profiter pour jeter un oeil au Café Palermo, à l'étage, qui appartient au même propriétaire. Environ 20 €.

✔ Els Thin Polin

17, Egyptou, Quartier de Ladadika. Tél. : 2310.521.376

Le décor des mille et une nuits annonce la couleur : ici, on sert la cuisine des Grecs de Constantinople. Parmi les recettes de famille cuisinées par le patron : un boeuf à la tomate accompagné d'une purée d'aubergine ou encore un filet de porc cuit avec des cacahuètes, des raisins secs et de la cannelle. On est loin de la cuisine grecque habituelle, mais c'est délicieux. Environ 20 €.

Kitchen Bar

Port de Thessalonique (en face du musée de la photographie). Tél. : 2310.502.241.

Dans les docks, un restaurant très en vue, avec DJ et terrasse installée le long d'un ancien bassin du port de commerce. Cuisine internationale mais clientèle très grecque. Environ 20 €.

YaMas

15, av. Nikis. Tél. : 2310.281.832.

Un café, un restaurant plutôt poisson, un autre plutôt viande... le tout ultra-design. On déjeune sur un grand balcon en regardant la mer. Ne pas manquer la moussaka aux langoustines ou encore le risotto aux coques. Une des nouvelles adresses de Thessalonique. Environ 30 €.

Derlicatessen

7, Kouskoura.

Le meilleur du fastfood... à la grecque. Des centaines de *souvlaki* (brochettes) grillent, du soir au matin, dans cette modeste échoppe qui ne désemplit pas. La viande est de qualité et les sandwichs-pitas délicieux. Environ 5 €.

Zithos

Place de la Tour Blanche. Tél. : 2310.279.010

L'adresse classique pour se régaler de rougets ou d'un loup grillé pêchés le matin même.

LES HÔTELS

Capsis Bristol

18, Monastiriou. Tél. : 2310.596.800.

Dans l'ancien quartier du port, le Ladadika. Rénové récemment, l'hôtel a conservé toute sa pompe bourgeoise. Un beau bâtiment et des chambres confortables. À partir de 150 €.

Elektra Palace Hotel

9, pl. Aristotelous. Tél. : 2310.294 011

L'épicentre de la cité, notamment pendant le festival de cinéma de Thessalonique (le prochain a lieu en novembre). Certaines chambres offrent un observatoire privilégié sur l'activité de la fameuse place Aristoteles. Une atmosphère de palace. À partir de 170 €.

✔ Tourist Hotel

21, rue Mitropoleos. Tél. : 2310.270.501.

En plein centre ville, un hôtel simple, mais plein de charme. Le patron, qui parle anglais, est très fier de son ascenseur années 30, "comme à Paris". Excellent rapport qualité-prix. À partir de 65 €.

Hyatt Regency

Perea. Tél. : 2310.401.234.

À 13 km de la ville, dans le nouveau quartier des boîtes de nuit et du casino, un hôtel-resort ultra-moderne avec une immense piscine. À partir de 200 €.

Galaxias

2, rue Lambraki, plage de Agia Triada.

Tél. : 23.920.222.912 ou 3

Pour ceux qui veulent se rafraîchir sur une plage, après avoir passé la journée à visiter Thessalonique. À 19 km du centre. À partir de 130 €.

L'Aristotelous, un restaurant fréquenté par les gourmets et accessoirement aussi les popes...



SHOPPING

■ ***Marché central***

(entrée par Tsimitis, à 200 m de la place Aristotelous)

Installé dans plusieurs pavillons et dans les rues adjacentes, il a un air très oriental. Chez les poissonniers, loups, pageots et rougets arrivés de Nea Mihaniona, le nouveau port de pêche de la ville. Chez les traiteurs, poulpes en vinaigrette, calamars farcis, tarama, feuilles de vignes en bocaux. Nombreux petits restaurants dans les allées et trois rues pavées colonisées par les tavernes, près de la place Athonos. Dans le quartier des ferblantiers, on peut acheter le nécessaire à café ainsi que des braseros.

■ ***Terkenlis***

30, rue Tsimiski. Tél. : 2310.271.148.

Une prestigieuse pâtisserie, qui vient de fêter ses 60 ans. À voir au moment de Pâques, quand les vitrines sont remplies de brioches au chocolat ou aux fruits confits *(tsourekia)*. Goûtez aussi les chocolats fourrés au noix.

■ ***Estia-Venizelou***

36, rue Venizelou.

Tél. : 2310.226.248.

Une des pâtisseries design qui fleurissent dans Thessalonique. Sièges en cuir blancs, jus de fruits frais, gâteaux orientaux à déguster sur place ou à emporter.

■ ***Foulis en Poura***

24, rue Mitropoleos.

Tél : 2310.231.202.

Pas vraiment un pâtissier, mais un spécialiste de la *bugatsia* et des *pita* de toutes sortes (aux épinards, à la viande, à la crème, au poulet...) Très fréquenté au petit déjeuner.

■ ***YaMas oenothèque***

15, av. Nikis. Tél. : 2310.281.832.

L'occasion de découvrir les vins des environs de Thessalonique, qui comptent parmi les meilleurs de toute la Grèce. Goûtez aux vins de Naoussa ou de Porto Carraz.





3 JOURS À LJUBLJANA

S'Y RENDRE

EN AVION. La compagnie nationale Adria propose 2 vols directs quotidiens au départ de Paris CDG 1. Dès 215 €. Tél. : 01.47.42.95.00. www.adria.si

S'INFORMER. En l'absence de bureau à Paris : Office du tourisme slovène à Bruxelles, (+32.2).644.27.04. À Ljubljana : Tourist Information Centre. Tél. : (+386.1).306.41.87 ou 12.15. www.visitljubljana.si

PASS. La Ljubljana Card (12,52 €/3 jours) donne droit à diverses réductions et gratuités et à l'emprunt d'un vélo. Les hôtels mettent aussi des vélos à disposition (5 €/j.).

PRONONCER. š = che ; č = tche ; ž = je ; c = tse ; j = ye ; g = gue.

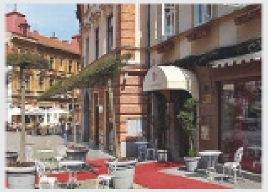
C'est une ville de petite dimension et de grande animation, traversée par un fleuve, aux allures de rivière, bordé de quais où s'épanouissent des bâtisses remarquables et des terrasses au soleil. Une triple influence culturelle, slave, alpine et méditerranéenne, crée une ambiance rare. On flâne à pied ou à vélo pour s'enivrer d'une douceur de vivre servie par l'humeur slovène, accueillante et curieuse de tout. Et si l'art culinaire séduit d'emblée, ce n'est pas par excès de créativité, mais par la richesse et la fraîcheur des produits renouvelant sans répit l'inspiration de ceux qui les scénarisent.

Capitale méconnue d'une Slovénie admirablement préservée, Ljubljana porte en elle le dynamisme d'un peuple ouvert à toutes les cultures. *Par Renaud Richebé.*

OÙ LOGER ?

ANTIQ HOTEL

Gornji trg 3. Tél. : (+386.1).421.35.60. www.antiqhotel.si



Coup de cœur pour cette adresse de charme. Trois bâtisses anciennes, reliées entre elles, offrent 16 chambres aux décors différents : classique (n°1) ou kitsch (n°15), ici des poutres apparentes (n°11), là un accès au jardin (n°4 et n°5), ailleurs une véranda (n°12)… Dès 144 €. Mention pour la n°13 en duplex, donnant sur la verdure et avec terrasse privée (204 €). Petit déjeuner (12 €) servi dans une sorte de jardin d'hiver. Dans le salon, table à alcools pour se servir sans permission ! La directrice parle un français parfait.

SLAMIČ

Kersnikova 1. Tél. : (+386.1).433.82.33. www.slamic.si

Bon point de chute à cinq minutes de la vieille ville, ce B&B comporte 11 chambres récentes d'un sobre confort, avec TV et wi-fi. Une grande terrasse à l'étage, une rue calme et un café-salon de thé agréable, le KavaCaj (80 sortes de thé). 95 €.



HOSTEL CELICA

Metelkova 8. Tél. : (+386.1).230.97.00. www.hostelcelica.com

Ancienne prison livrée à l'inspiration de 80 artistes, ce lieu tendance est situé sur l'îlot alternatif de Metelkova. Si les chambres du 1er étage gardent la taille et



les barreaux des cellules, celles du 2e sont spacieuses avec salle de bains et fenêtres libres. Classée auberge de jeunesse, on y accueille cependant des hôtes de tous âges. Dès 16 €.

Et aussi : Grand Hotel Union (Miklošičeva 3. Tél. : 308.12.70. www.gh-union.si), l'adresse historique, palace au faste rénové avec des offres promotionelles. Dès 224 €.



OÙ DÉJEUNER ?

Pour satisfaire à la coutume du *malića* (en-cas) à laquelle les Slovènes sont très attachés, on peut entrer dans presque n'importe quel restaurant à presque n'importe quelle heure, dès 11 h, et assouvir sa fringale.

LE PETIT CAFÉ

Francoske Revolucije trg 4. Tél. : (+386.1).251.25.75.

Sur la place de la Révolution-Française, une adresse genre bouchon lyonnais, des menus simples et bons, avec plats typiques ou mâtinés italo-franco-slavo… selon une inspiration du jour affichée en slovène sur l'ardoise. Assiette de fromages 9 €, ravioli 8,40 €, gnocchi (svaljki) 8,80 €, viandes dès 13 € et belles salades.



ŠPAJZA

Gornji trg 28. Tél. : (+386.1).425.30.94.

Une ruelle calme, un jardin intérieur… Très slovène dans le décor et dans l'assiette : soupe de champignons, courgette et aubergine au chèvre fondu, veau aux asperges vertes. Une cuisine traditionnelle, honnête et agréable, servie



de 12h à 16h. Menu midi à 9,50 € avec soupe, pâtes, viande ou poisson, salade et dessert. Le soir jusqu'à 23h, carte env. 27 €.

JULIJA

Stari trg 9. Tél. : (+386.1).425.64.63.



Décor néobaroque et terrasse sur la rue piétonne, c'est l'une des nombreuses adresses où la qualité ne déçoit pas. Produits de saison et menus du jour à 7,90 € avec soupe, viande, salade, dessert. Plats à la carte de 8 à 10 €.

Et aussi… Luka Gourmet (Stari trg 9) pour retrouver les saveurs de la mouvance Luka Lesar (voir Où dîner) ; Platana (Kongresni trg 7), salades à composer dès 4,40 €, plats chauds dès 7,70 €, sardines grillées 9,90 €.

OÙ DÎNER ?

PRI VITEZU
Breg 18-20. Tél. : (+386.1).426.60.58.



Luka Lesar a été l'un des premiers à exploiter les atouts de la gastronomie slovène et à oser les marier aux saveurs étrangères. Après avoir créé, initié, conseillé, revendu maintes adresses, il a fait de Pri Vitezu sa maison de prédilection. Plusieurs salles agréables aux différentes décorations et large terrasse. Cuisine de bonne tenue et de grande fraîcheur. Filets de bar aux légumes rôtis 28 €, agneau au thym 18 €, veau aux morilles et jambon cru 18 €, poulain au vin 26 €, cerf en saison. À midi, plats dès 8 € et soupe indispensable.

JB
Miklošičeva 17. Tél. : (+386.1).433.13.58. www.jb-slo.com



Dans un décor un peu désuet, une table inventive et de prestige, tenue depuis neuf ans par Janez Bratovž. Ce chef de 47 ans travaille à l'intuition, en fonction des produits du marché. Il a ressuscité des plats oubliés (polenta rouge, joue de veau...). Parmi les saveurs : filet de bœuf du pays, foie gras sauce orange et poivron, asperges vertes sur polenta et ricotta, ravioli de veau sauce morille, saint-pierre de l'Adriatique, ravioli de chocolat... Et pléthore d'excellents vins pour les accompagner. Menus de 35 à 68 € (hors vin). Carte env. 50 €.

MANNA
Eipprova ulica 1a. Tél. : (+386.1).283.52.84.
www.kulinarika-manna.com



Autre lieu prestigieux, le Manna est installé dans une maison, avec bar-salon au rez-de-chaussée. Si le décor est plutôt guindé dans les salles au 1er, les saveurs vues par Gregor Dinghauser se libèrent du carcan et conduisent à l'excellence. L'utilisation des herbes et la fraîcheur des produits n'y sont pas étrangères. Carpaccio de biche et canard, étonnante soupe à l'ail des ours, saumon slovène fumé, sorbet à l'anis émulsionné au vin et mélisse, filet de porc aux asperges, mousse de miel... Menus de 26 à 58 € (hors vin). Carte env. 40 €. Vin dès 18 €.

Photos DR

Demandez le programme !

VENDREDI

- **Découverte** de la vieille ville à pied, autour du fleuve Ljubljanica.
- **Déjeuner** au Luka Gourmet ou chez Julija.
- **Promenade** à vélo sur les traces de l'architecte Plečnik.
- **Apéritif** sur les bords de fleuve.
- **Dîner** au JB ou au Manna.

SAMEDI

- **Flânerie** (et achats) au marché et café au Cacao (belle terrasse face aux Trois Ponts).
- **Shopping** en centre-ville et sur Slovenska cesta.
- **Déjeuner** au Petit Café.
- **Balade** à vélo et à pied à Tivoli et sur la colline de Rožnik.
- **Dîner** au Manna ou Pri Vitezu.

DIMANCHE

- **Flânerie** au marché aux puces sur les quais (Cankarjevo Nabrežje, 8h-12h).
- **Visite** de l'église de l'Annonciation, sur Presernov trg, et de la cathédrale.
- **Déjeuner** au Špajza.
- **Montée** au château.

QUE RAMENER ?

DOM
Mestni trg 24. Tél. : (+386.1).241.83.90. www.dom.si
Dans ce magasin, vestige de l'ère yougoslave avec ses grands rayonnages et son ordre suranné, tout l'artisanat slovène : vaisselle, confitures, paniers tressés et toutes sortes d'objets souvenirs, utiles ou futiles.



KOŽELJ – VINOTEKA DVOR
Dvorni trg 1. Tél. : (+386.1).251.26.44. www.kozelj.si



On découvre ici une belle gamme de nectars (dès 7 € la bouteille), issus de la grande variété des cépages et des nombreuses régions viticoles de la Slovénie. Parmi les meilleures productions, celles de Goriška, du Karst ou de Maribor.

PIRANSKE SOLINE
Mestni trg 19. Tél. : (+386.1).425.01.90. www.soline.si
Le sel de Piran, c'est le Guérande de l'Adriatique ! Dans ce joli magasin, sel en vrac (1,04 €/kg), en sachet (4,51 €/kg), fleur de sel (5,77 €/250 g) ou produits dérivés (boue des salines...).



FAIRE SON MARCHÉ



Pour apprécier la variété de la production agricole, rendez-vous sur le marché à ciel ouvert de la place Vodnik, à deux pas des Trois Ponts. Une débauche de produits typiques slovènes (choucroute, fromage...). Délimitant la place le long du fleuve, le marché couvert de Plečnik héberge les boulangers-pâtissiers (la potica, un gâteau roulé) et, au sous-sol, les poissonniers. Au coin de la place, une petite halle abrite des laitiers fromagers (goûtez à la kajma, sorte de crème fraîche épaisse), des bouchers, des vendeurs de fruits secs... À l'instar des Slovènes, achetez des petits pains (žemlja), puis ici du jambon, là du fromage de chèvre (sir), en demandant aux commerçants de vous confectionner le sandwich de vos rêves. Vodnikov trg. Du lun. au sam., de 8h à 14h.

LES OLIVIERS DU MAS DES VAUTES
Idéale sur des toasts ou servie en condiment avec vos viandes et vos sauces, Olivautes ravira les palais les plus fins. Olivautes est créée à base d'olives picholine vertes et d'huile d'olive du Mas des Vautes. Olivautes se décline à l'anchois, à la figue et désormais aux cèpes : un goût unique à marier avec du foie gras et des viandes blanches.

Vendue au détail ou en bocal de 90 g. Points de vente : www.masdesvautes.com. Rens. au 04.67.02.12.30.





INVITATION EXOTIQUE AU VOYAGE
Créé par le Palais des Thés, le Thé des Alizés est un mélange équilibré entre la fraîcheur du thé vert et les parfums gourmands des fruits exotiques. Ce thé évoque des fruits juteux et désaltérants. Ses saveurs vitaminées ont un goût de paradis. Un thé délicieux, à déguster chaud comme glacé.

Prix de vente conseillé : 15 € (125 g). Points de vente : www.palaisdesthes.com. Rens. au 01.43.56.90.90.

NOUVELLE COLLECTION GENEVIÈVE LETHU
Découvrez la collection Brunch de Geneviève Lethu, une gamme complète d'accessoires pour un pique-nique d'été chic et épuré au bord de l'eau :

- valise pique-nique complète pour 4 personnes (assiettes porcelaine, verres à pied, couverts Inox, sel/poivre, tire-bouchon et pochette isotherme) (169 €) ;
- porte-bouteille (12,50 et 16 €) ;
- saladier + couvert en acrylique (30 €) ;
- tabouret à poignée en résine (59 €) ;
- parasol (149 €).

Rens. au 05.46.68.40.00.



Photos DR

MENUS DU MONDE DEVOILE SON PÉCHÉ MIGNON...
Les Dés de Fromage Façon Traiteur vous accompagnent pour vos apéritifs, vos salades et vos plats en tous genres afin de ravir les plus gourmets d'entre vous. Des mets conviviaux et authentiques issus de produits authentiques : la feta de Grèce, le ponte vecio d'Italie, et l'emmental de France. Laissez-vous surprendre par ces trois recettes modernes et inventives qui flatteront les papilles de vos invités.

Prix de vente conseillé : 2,50 € (110 g). Disponible en GMS.




Photo et stylisme Valérie Lhomme (tiré du Petit Larousse des Recettes aux Fruits du Verger, éd. Larousse)

Bimestriel
Saveurs n°169 – juillet-août 2009
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Fabrizio d'Angelo

SERVICE ABONNEMENTS
Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :
Tél. : 03.88.66.86.11. Fax : 03.88.66.86.42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch cedex

POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS/POUR S'ABONNER EN LIGNE
Site : www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01.53.63.10.15/25 (9 h 30-12 h)
Fax : 01.53.63.82.38. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Mail de la rédaction : saveurs@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.53.63.10 suivi des 2 derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : Florence Falkehed (15)
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune (25), Laurent Courcoul
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Sylvain Glusie (56)
CONSEIL VINS : Aymone Viglière d'Anval

RÉGIE PUBLICITAIRE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01.44.88.97.70. Fax : 01.44.88.97.79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.44.88. suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93.70)
assistée de Julia Cabrera (93.70)
DIRECTRICE DE LA PUBLICITÉ : Sandrine Kirchthaler (89.22)
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Alexandra Morin (89.12)
ASSISTANTE COMMERCIALE : Salima Maou (97.53)
ADMINISTRATION DES VENTES : Élodie Tannou (89.10)
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Cédric Aubry (89.05)

ADMINISTRATION
GRAVURE : RTK (Allemagne)
IMPRESSION : Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49).7821.945.134.
VENTE AU NUMÉRO : NMPP
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION : Jean-Marie Archenault
CHEF DES VENTES : Patricia Pugliano. Tél. : 03.88.19.25.26.
FABRICATION : Vision Prod. Éric Payre. Tél. : 01.53.48.01.70.

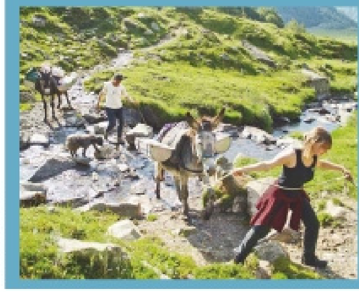
Hubert Burda Media

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. [illegible]
Périodicité : Bimestrielle. [illegible]
[illegible] Printed in Germany
Dépôt légal : juillet 2009. Distribution : NMPP

Carnet *d'adresses* numéro 169

• **107 Rivoli** (boutique du musée des Arts décoratifs). 107, rue de Rivoli, 75001 Paris. Tél. : 01.42.60.64.94.
• **Astier de Villatte.** 173, rue Saint-Honoré, 75001 Paris. Tél. : 01.42.60.74.13.
• **Albert Ménès.** Tél. : 01.47.15.53.00. www.albertmenes.fr
• **Alinéa.** Tél. : 04.42.82.40.60. www.alinea.fr
• **Art Home.** Palais de Tokyo, 13, avenue du Président-Wilson, 75116 Paris. Tél. : 01.47.20.00.29. www.art-home-electrolux.com
• **Au Fil des couleurs.** 31, rue de l'Abbé-Grégoire, 75006 Paris. Tél. : 01.45.44.74.00.
• **Barbecue & co.** www.barbecue-co.com
• **Bento & Co.** www.bentoandco.com
• **Brabantia.** Tél. : 0800.420.636. www.brabantia-france.com
• **Caravane Emporium,** 22, rue St-Nicolas, 75012 Paris. Tél. : 01.53.17.18.55.
• **Caravane Chambre 19,** 19, rue St-Nicolas, 75012 Paris. Tél. : 01.53.02.96.96.
• **Château d'Estoublon.** Tél. : 04.90.54.64.00. www.estoublon.com
• **Cocobohême.** Tél. : 01.42.62.40.60. www.cocoboheme.com
• **Cook'in Garden.** Tél. : 03.20.68.57.57. www.cookingarden.com
• **Dammann frères.** 15, place des Vosges, 75004 Paris. Tél. : 01.44.54.04.88. www.dammann.fr
• **Demarle.** www.guy-demarle.fr
• **Dolfin.** www.dolfin.be
• **Ducros.** www.ducros.fr
• **Farrow & Ball.** 50, rue de l'Université, 75007 Paris. Tél. : 01.45.44.47.94.
• **Fossier.** www.fossier.fr ou 5 boutiques à Reims et Épernay.
• **Fraîch'attitude.** www.fraichattitude.com
• **Habitat.** Tél. : 0800.010.800. www.habitat.fr
• **Home-Autour du Monde.** 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.06.08. www.bensimon.com
• **Isabelle de Margerie.** Tél. : 01.40.40.75.87. www.idemargerie.com
• **Jérôme.** En vente au Lafayette Gourmet et à la Grande Épicerie du Bon Marché.
• **Kazé le Vent.** 34, rue François-Miron, 75004 Paris. Tél. : 01.42.77.34.22.
• **Kenwood.** Tél. : 0820.043.043. www.kenwood.fr
• **Krups.** Tél. : 09.74.50.10.61. www.krups.fr
• **Lafayette Gourmet.** 48, bd Haussmann/97, rue de Provence, 75009 Paris. Tél. : 01.40.23.52.25.
• **La Fiancée du Mekong.** www.lafianceedumekong.fr
• **La Grande Épicerie de Paris,** 38, rue de Sèvres, 75007 Paris. Tél. : 01.44.39.81.00.
• **La Maison de La vache qui rit.** 25, rue Richebourg, 39000 Lons-le-Saunier. Tél. : 03.84.43.54.10. www.lamaisondelavachequirit.com
• **Le Grand Comptoir.** 116, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.40.49.00.95.
• **Lenôtre.** Tél. : 01.53.90.24.50. www.lenotre.fr
• **Les Mille Feuilles.** 2, rue Rambuteau, 75003 Paris. Tél. : 01.42.78.32.93.
• **Les Petites Emplettes.** Tél. : 09.51.68.17.57. www.lespetitesemplettes.com
• **Loft 18.** Tél. : 01.58.68.20.13. www.loft18.fr
• **M. Chapoutier, l'école.** 18, av. Dr Paul-Durand, BP 38, 26601 Tain. Tél. : 04.75.08.92.61. www.chapoutier.com
• **Maille.** www.maille.com
• **Mathon.** Tél. : 0892.391.100. www.mathon.fr
• **Mazet.** www.mazetconfiseur.com
• **Menu Fretin.** BP 60029, 28320 Gallardon. Tél. : 02.37.90.95.24. www.menufretin.fr
• **Merci.** 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.78.93.
• **Muji.** 47, rue des Francs-Bourgeois, 75004 Paris. Tél. : 01.49.96.41.41. www.muji.fr
• **Office de tourisme Lège-Cap Ferret.** www.lege-capferret.com
• **Oliviers & co.** Tél. : 0.800.03.28.96. www.oliviers-co.com
• **Ressource,** 2, av. du Maine. 75015 Paris. Tél. : 01.42.22.58.80. www.ressource-peintures.com
• **Rians.** www.rians.com
• **Rösle.** roslefrance.free.fr
• **Sensitive et Fils.** 23, rue François-Miron, 75004 Paris. Tél. : 01.48.87.30.24.
• **Sentou Marais.** 29, rue François-Miron, 75004 Paris. Tél. : 01.42.78.50.60.
• **Sylvie Latrille.** Port de Piraillan, 33950 Lège-Cap-Ferret. Tél. : 06.13.29.87.60.
• **Terrasse Martini.** Murano Hotel, 13, bd du Temple, 75003 Paris. Tél. : 01.42.71.20.00.
• **Terre exotique.** www.terreexotique.fr
• **Sentou Galerie.** 26, bd Raspail, 75007 Paris. Tél. : 01.45.49.00.05.
• **The Conran Shop.** 117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.42.84.10.01. www.conranshop.fr
• **Wüsthof.** Tél. : 03.85.25.50.40.
• **Zero One One.** 2, rue Marengo 75001 Paris. Tél. : 01.49.27.00.11.

NE MANQUEZ PAS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO
En kiosque le 28 août 2009


Photo L. Grandadam.

Au sommaire :
- Le bio, c'est quoi ?
- Mirabelles, cresson, on mange de saison !
- Voyage au pays du fromage de brebis
- La noix de macadamia, une histoire qui vient de très loin...

TENDANCE COCKTAIL
Une margarita

Texte Florence Falkehed. Photo Marie-José Jarry.



LE COINTREAU

La margarita est inextricablement liée au Cointreau. Cette liqueur d'écorces d'orange douce et amère lui apporte son équilibre grâce à son côté sucré mais aussi grâce à sa force en alcool (40 %). Avec ce triple-sec, ceux qui sont moins tentés par l'acidité du cocktail peuvent le rééquilibrer à leur envie en diminuant le dosage en jus de citron et en augmentant celui du Cointreau. Présente dans de multiples cocktails, cette liqueur semble faire partie intégrante de nos placards. Mais elle mène aussi son bonhomme de chemin dans nos assiettes. Oubliez les crêpes et laissez-vous tenter par une sauce de poisson où la force du Cointreau rencontre le salé de la sauce soja et du gingembre. Vous ferez des merveilles ! Dans le monde sucré, glissez un filet de Cointreau sur votre fondant au chocolat et vous retrouverez le célèbre duo orange-cacao. Reste à décider si l'on range la bouteille dans le salon ou la cuisine…

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Estival

Préparation : 5 mn.

■ 4 cl de tequila reposado (3 ans d'âge) ■ 2,5 cl de Cointreau ■ 1 cl de jus de citron jaune ■ Glaçons ■ 1/2 citron ■ Sel

■ Dans une assiette, versez du sel. Faites glisser le 1/2 citron autour du haut du verre. Tamponnez le rebord du verre dans le sel. Avec les doigts, claquez le verre pour enlever les grains qui risqueraient de tomber au fond.
■ Dans un shaker, déposez une dizaine de glaçons.
■ Retirez l'eau du shaker. Versez la tequila, le Cointreau et le jus de citron.
■ Shakez longuement pour avoir une bonne homogénéité. Dégustez bien frais.

Merci à Christophe Corallini, responsable des bars du Fouquet's Barrière Paris.

CONSEIL
En version "frozen", mettez 3-4 glaçons dans un mixeur. Versez les mêmes dosages de tequila, Cointreau et jus de citron. Mixez jusqu'à ce que la glace soit pilée.

NOS 74 RECETTES
pour croquer de plaisir

ENTRÉES

Beignets de légumes ... p. 48
Beignets de melon à la fleur de sel (fiche) ... p. 125
Feuilles de chou au cumin, haddock, crème double et palourdes (fiche) ... p. 125
Flan à la ricotta et au chèvre ... p. 74
Gaspacho tout vert ... p. 69
Mouclade (fiche) ... p. 127
Moules farcies ... p. 99
Piments rouges en salade ... p. 111
Piquillos au riz semi-complet, thon et avocat ... p. 51
Salade de riz rouge et légumes ... p. 50
Salade politiki (fiche) ... p. 127
Sucré-salé de pastèque, olives, radis, mozzarelle ... p. 34
Verrine de petits légumes ... p. 66

TARTES ET CAKES SALÉS

Cake tomate, feta et graines de nigelle ... p. 39
Pizza aux aubergines et à la pancetta ... p. 49
Pizza gourmande ... p. 46
Tarte à la courgette et au parmesan ... p. 94

VIANDES

Boulettes à la sauce tomate (fiche) ... p. 127
Boulettes de viande ... p. 53
Brochette de bœuf et salsa mangue-tomate ... p. 58
Côtelettes et saucisses grillées, sauce au cottage cheese et citron (fiche) ... p. 123
Lanières de porc grillées et compotée de légumes d'été ... p. 67
Quasi de veau fermier à la sauge (fiche) ... p. 125
Ribs grillés et sauce barbecue ... p. 57

POISSONS

Cabillaud et fenouils rôtis aux graines de nigelle ... p. 39
Cabillaud rôti aux fèves et pois chiches ... p. 49
Escabèche de petits merlans (fiche) ... p. 129
Lait fermenté au jasmin, cabillaud, navets, pois chiches, poireaux, pomelos et huîtres (fiche) ... p. 129
Maquereaux au lard ... p. 59
Rougets farcis au pistou, salade de tomates ... p. 68
Sardines grillées à la grecque ... p. 110

LÉGUMES

Artichauts farcis au parmesan ... p. 95
Fenouil braisé aux artichauts confits ... p. 73
Fleurs de courgette frites (fiche) ... p. 123
Lasagne de légumes ... p. 54
Petits bouquets de légumes à grignoter ... p. 61

PÂTES ET RIZ

Ravioles à la crème de parmesan ... p. 94
Risotto aux asperges et parmesan ... p. 95
Spaghetti et bacon frit (fiche) ... p. 123

DESSERTS

Blanc-manger ... p. 42
Crème glacée et cigarettes aux amandes ... p. 28
Crumble figue-abricot, crème fouettée ... p. 70
Eskimos au yaourt et framboises ... p. 25
Glace croquante au chocolat ... p. 26
Glace mascarpone-fraise ... p. 28
Petits gâteaux au yaourt, framboises et pralines ... p. 36
Riz à l'orchata ... p. 51
Salade de pamplemousse au nougat (fiche) ... p. 125
Smoothie de melon ... p. 85
Sorbet pêche-figue ... p. 26
Sundae ... p. 30
Tarte aux cerises et pistaches vertes ... p. 35
Tarte aux fraises ... p. 80
Tarte aux nectarines et crème d'amande ... p. 71
Tartelettes meringuées aux groseilles ... p. 37
Tarte Tatin aux prunes et à la grenade ... p. 75
Tulipes garnies (fiche) ... p. 123

AUTRES

Bloody mary ... p. 53
Bouquet garni ... p. 61
Brochettes de moules (fiche) ... p. 127
Feta grillée au four ... p. 111
Fromages frais marinés aux herbes ... p. 62
Glaçons de fraise et tomate ... p. 29
Infusion aux fleurs ... p. 63
Pain plat (fiche) ... p. 129
Pâte à pizza ... p. 41
Pâte d'olives vertes ... p. 74
Pétales cristallisés ... p. 64
Thon n'œuf au plat et sa variante ... p. 32
Tomates confites au cumin ... p. 22
Vinaigrette au curry ... p. 44
Vinaigrette à la tomate ... p. 44
Vinaigrette à la vanille ... p. 44


p. 123


p. 25

Entrées ■ Pâtes et riz ■ Légumes ■ Poissons ■ Viandes ■ Desserts ■ Autres

FICHES CUISINE

VIANDES

SAVEURS

CÔTELETTES ET SAUCISSES GRILLÉES, SAUCE AU COTTAGE CHEESE ET CITRON



PÂTES ET RIZ

SAVEURS

SPAGHETTI ET BACON FRIT



LÉGUMES

SAVEURS

FLEURS DE COURGETTE FRITES



DESSERTS

SAVEURS

TULIPES GARNIES



SAVEURS N°169

SPAGHETTI ET BACON FRIT

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 15 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 120 g de spaghetti ■ 16 tranches de bacon ■ 60 g de pignons de pin ■ 1 bouquet de persil ■ 5 cl d'huile de noisette ■ 1 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Gros sel, sel, poivre

■ Hachez le persil. Taillez les tranches de bacon en fines lanières. Faites-les griller 2 à 3 mn, dans une poêle, dans l'huile de tournesol. Ajoutez les pignons de pin, laissez-les griller 1 mn.

■ Faites cuire les spaghetti, 7 à 10 mn selon leur grosseur, dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

■ Mettez les spaghetti dans un saladier avec le bacon, les pignons, le persil, du sel et du poivre.

■ Ajoutez l'huile de noisette, mélangez et servez aussitôt.

ACCOMPAGNEZ D'UN VACQUEYRAS ROSÉ.

Bol, assiette, serviette et couvert Zero One One.

SAVEURS N°169

CÔTELETTES ET SAUCISSES GRILLÉES, SAUCE AU COTTAGE CHEESE ET CITRON

PRÉPARATION : 5 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 8 côtelettes d'agneau ■ 4 mini-chipolatas ■ 4 mini-merguez ■ 4 belles cuillerées à soupe de cottage cheese ■ 1 citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour les côtelettes ■ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée ■ Sel, poivre

■ Allumez le barbecue.

■ Dans un bol, mélangez sommairement le cottage cheese, un peu de jus du citron, la ciboulette et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Gardez au froid.

■ Badigeonnez les côtelettes d'huile d'olive avant la cuisson.

■ Mettez les saucisses sur la grille chaude et comptez 10 mn de cuisson de chaque côté. Mettez les côtelettes à cuire 5 mn de chaque côté.

■ Salez, poivrez et servez avec la sauce au cottage cheese.

ACCOMPAGNEZ D'UN TOURAINE-NOBLE-JOUÉ ROSÉ.

NOTA BENE. Le cottage cheese est une spécialité anglaise à base de lait caillé qui prend l'aspect d'un fromage frais grumeleux. On le trouve facilement en grandes surfaces au rayon des fromages frais. À défaut, remplacez-le par de la brousse.

Assiette en céramique Barbecue & Co, planche à découper en verre Spatula, Joseph Joseph.

SAVEURS N°169

TULIPES GARNIES

PRÉPARATION : 30 MN + 1 H AU FRAIS. CUISSON : 8 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 4 blancs d'œufs ■ 80 g de beurre à température ambiante ■ 75 g de farine tamisée ■ 120 g de sucre glace tamisé + 2 c. à soupe ■ 20 cl de crème fleurette bien froide ■ 200 g de groseilles (rouges, blanches, à maquereau...) ou autres fruits de saison ■ 1 blanc d'œuf ■ Extrait de vanille liquide ■ Sucre cristal

■ Fouettez 3 blancs d'œufs à la fourchette pendant 1 mn.

■ Travaillez le beurre en pommade, puis ajoutez 120 g de sucre glace, ainsi que quelques gouttes d'extrait de vanille et mélangez bien. Ajoutez la moitié des blancs d'œufs, puis la moitié de la farine et enfin les blancs et la farine restants. Réservez la pâte au frais pendant 1 h minimum.

■ Préchauffez le four à 180°C. Formez des disques de pâte de 10 cm de diamètre environ en étalant à la spatule des petits tas de pâte espacés, sur une tôle à pâtisserie antiadhésive. Faites-les cuire 8-10 mn, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

■ Décollez rapidement les disques et foncez avec des petits moules à brioche pour obtenir des tulipes. Laissez refroidir un instant puis transférez les tulipes obtenues sur une grille.

■ Fouettez le blanc d'œuf restant à la fourchette. Badigeonnez-en les groseilles, puis passez-les dans le sucre cristal. Réservez au sec à température ambiante.

■ Au moment de servir, fouettez la crème bien froide en chantilly en incorporant les 2 c. à soupe de sucre glace tamisé, petit à petit.

■ Garnissez les tulipes de crème fouettée et de groseilles et dégustez aussitôt.

ACCOMPAGNEZ D'UN CHAMPAGNE DRAPIER ROSÉ.

Tissu Caravane Chambre 19.

SAVEURS N°169

FLEURS DE COURGETTE FRITES

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 5 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 12 fleurs de courgette ■ 25 cl d'eau glacée (avec des morceaux de glace pilée) ■ 1 jaune d'œuf ■ 110 g de farine ■ Huile de friture ■ Fleur de sel

■ Retirez délicatement les pistils des fleurs de courgette.

■ Fouettez l'eau glacée et le jaune d'œuf. Ajoutez 80 g de farine et mélangez grossièrement (il doit rester des grumeaux).

■ Dans une grande sauteuse, faites chauffer de l'huile (1 cm environ). Lorsque l'huile est chaude, passez les fleurs de courgette dans la farine restante. Retirez l'excédent, puis trempez-les rapidement dans la pâte à tempura.

■ Faites-les frire 2 mn de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

■ Réservez sur du papier absorbant et saupoudrez de fleur de sel.

ACCOMPAGNEZ D'UN BAUX-DE-PROVENCE ROSÉ DU MAS DE LA DAME.

Tissu japonais Kazé le Vent.

VIANDES

SAVEURS

QUASI DE VEAU FERMIER À LA SAUGE



ENTRÉES

SAVEURS

BEIGNETS DE MELON LÉGERS À LA FLEUR DE SEL



ENTRÉES

SAVEURS

FEUILLES DE CHOU AU CUMIN, PALOURDES, HADDOCK ET CRÈME DOUBLE



DESSERTS

SAVEURS

SALADE DE PAMPLEMOUSSE ROSÉ AU NOUGAT



SAVEURS N°169

BEIGNETS DE MELON LÉGERS À LA FLEUR DE SEL

PRÉPARATION : 40 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 gros melon de Cavaillon ■ 2 blancs d'œufs ■ 80 g de fécule de pomme de terre ■ 30 g de pistaches ■ 2 litres d'huile de friture ■ Sel et poivre ■ Fleur de sel
Pour le caramel ■ 1 dl de vinaigre balsamique blanc ■ 50 g de sucre ■ 1 filet de jus d'orange ■ 1 c. à soupe d'eau

■ Faites chauffer l'huile de friture à 180°C.

■ Pelez le melon et ouvrez-le en deux.

■ Récupérez les pépins et la pulpe, pressez-les dans un chinois pour obtenir du jus.

■ Coupez la chair du melon en 10 tranches. Réservez 8 tranches et coupez les deux autres en petits dés.

■ Dans une casserole, mélangez le sucre et l'eau. Portez à ébullition afin de réaliser un caramel.

■ Déglacez au vinaigre et ajoutez le jus de melon, le jus d'orange et les dés de melon. Laissez cuire 5 mn. Réservez.

■ Concassez les pistaches, mélangez-les aux blancs d'œufs sans battre.

■ Assaisonnez la fécule avec du sel et du poivre. Plongez les tranches de melon dans les blancs d'œufs, puis roulez-les dans la fécule.

■ Plongez aussitôt et délicatement les tranches de melon dans l'huile chaude jusqu'à ce que les beignets soient dorés. Égouttez sur du papier absorbant, puis parsemez de fleur de sel.

■ Dégustez sans attendre avec la sauce caramélisée.

Une recette de Jean-Jacques Prévôt, restaurant Prévôt, à Cavaillon.

SAVEURS N°169

QUASI DE VEAU FERMIER À LA SAUGE

PRÉPARATION : 40 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 quasi de veau de 650 g ■ 4 fines tranches de lard blanc ■ 1 petit oignon ■ 2 gousses d'ail en chemise ■ 1 petite carotte ■ 7-8 feuilles de sauge ■ Huile de pépins de raisin ■ 50 g de beurre ■ 8 cl de vin blanc ■ Sel et poivre ■ Fleur de sel, poivre mignonnette ■ Huile d'olive

■ Parez le quasi de veau et coupez les parures de façon régulière.

■ Bardez le veau de fines tranches de lard blanc, puis ficelez-le sans trop serrer.

■ Faites chauffer un peu d'huile de pépins de raisin dans une cocotte allant au four. Déposez la viande. Assaisonnez. Tournez-la 1 à 2 mn de chaque côté. Ajoutez la moitié du beurre.

■ Après une légère coloration, sortez le quasi de veau et saisissez les parures. Ajoutez l'ail en chemise, la carotte coupée en morceaux et l'oignon émincé. Ajoutez le restant de beurre et un peu d'huile de pépins de raisin.

■ Posez le quasi de veau sur les parures et enfournez la cocotte à 210°C pendant 10 à 12 mn en le tournant et l'arrosant 2 ou 3 fois. Ajoutez 3 feuilles de sauge au bout de 5 mn.

■ Sortez la viande et faites-la reposer sur une grille dans un endroit chaud sous aluminium (le temps de repos doit être égal à la moitié du temps de cuisson) : les fibres vont se détendre et la chaleur va pénétrer au centre.

■ Déglacez la cocotte au vin blanc. Laissez-le réduire à sec, puis mouillez à mi-hauteur d'eau. Laissez cuire 15 mn, puis filtrez le jus et faites-y infuser 2 feuilles de sauge.

■ Retirez la ficelle du quasi, passez-le au four, à 210°C, 3 mn. Avant de servir, ajoutez quelques feuilles de sauge fraîches, de la fleur de sel, du poivre mignonnette et un filet d'huile d'olive.

■ Servez-le avec quelques légumes ou des champignons de saison.

ACCOMPAGNEZ D'UN BANDOL ROUGE, DOMAINE LA TOUR DU BON.

Recette du chef Benoît Witz, Hostellerie de l'Abbaye de La Celle, à la Celle.

SAVEURS N°169

SALADE DE PAMPLEMOUSSE ROSÉ AU NOUGAT

PRÉPARATION : 40 MN + 1 JOUR AU FRAIS. CUISSON : 3 H 30. POUR 4 À 6 PERSONNES :

■ 4 pamplemousses roses non traités ■ 100 g de nougat de Montélimar ■ 20 g d'amandes effilées ■ 600 g de sucre ■ 1 pincée de sel

■ Lavez bien les pamplemousses. Épluchez-les à l'aide d'un couteau pointu. Détachez les quartiers et réservez-les au frais.

■ Faites blanchir les écorces des pamplemousses en les plongeant dans une grande casserole d'eau froide portée à ébullition. Égouttez-les et renouvelez l'opération cinq fois. La sixième fois, ajoutez une pincée de sel à l'eau afin d'enlever l'amertume.

■ Dans une grande casserole, faites bouillir 750 g d'eau avec le sucre. Ajoutez les écorces blanchies et laissez mijoter à feu doux 2 à 3 h. Les écorces sont confites quand elles sont translucides. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau. Laissez les écorces refroidir et placez-les pendant une journée au réfrigérateur.

■ Taillez le nougat en petits dés. Faites-les sécher au four à 150°C pendant 10 mn. Lorsqu'ils sont dorés, sortez-les et laissez-les refroidir.

■ Grillez les amandes au four à 150°C pendant 10 mn.

■ Taillez les écorces confites de pamplemousse en dés.

■ Dans de petits bols, dressez les suprêmes de pamplemousse, ajoutez des dés de nougat, des dés d'écorce confite de pamplemousse et parsemez d'amandes effilées. Servez aussitôt.

ACCOMPAGNEZ D'UN CÔTES-DE-PROVENCE ROSÉ, CHÂTEAU MINUTY.

Une recette de Cyril Fressac, Domaine du Colombier, à Malataverne.

SAVEURS N°169

FEUILLES DE CHOU AU CUMIN, PALOURDES, HADDOCK ET CRÈME DOUBLE

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 10 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 chou pointu ■ 16 palourdes ■ 120 g de haddock ■ 125 g de yaourt fermier ■ 180 g de crème épaisse ■ 1 citron non traité ■ Graines de cumin grillées ■ Beurre demi-sel ■ Huile d'olive ■ Feuilles de roquette, de russian kale ou de mizuna (facultatif) ■ Sel

■ Coupez les feuilles de chou de façon régulière, retirez les plus grosses côtes. Blanchissez-les à l'eau salée, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide et conservez-les au frais.

■ Réalisez une poudre de cumin grillé à l'aide d'un moulin à café.

■ Coupez en fines tranches le haddock. Râpez le zeste du citron.

■ Mélangez la crème et le yaourt et montez l'ensemble pour obtenir une crème épaisse mais pas trop.

■ Réchauffez les feuilles de chou dans du beurre demi-sel, ajoutez le zeste du citron et la poudre de cumin.

■ Ouvrez tout juste les palourdes, égouttez-les, conservez-en quelques-unes entières et décortiquez le reste.

■ Mélangez l'ensemble avec le chou et les tranches de haddock.

■ Dressez sur une assiette de façon harmonieuse, déposez une quenelle de crème sur le dessus, un peu de fleur de sel et les feuilles de chou légèrement passées dans une vinaigrette réalisée avec du jus de citron et de l'huile d'olive. Décorez éventuellement avec les feuilles fraîches.

ACCOMPAGNEZ D'UN ENTRE-DEUX-MERS.

Une recette d'Alexandre Bourdas, restaurant le SaQuaNa, à Honfleur.

FICHES CUISINE

■ Entrées ■ Pâtes et riz ■ Légumes ■ Poissons ■ Viandes ■ Desserts ■ Autres

AUTRES

SAVEURS

BROCHETTES DE MOULES



ENTRÉES

SAVEURS

MOUCLADE



VIANDES

SAVEURS

BOULETTES À LA SAUCE TOMATE



ENTRÉES

SAVEURS

SALADE POLITIKI



SAVEURS N°169
MOUCLADE

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 15 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 litre de moules de bouchot ■ 3 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de persil plat ■ 250 g de crème liquide entière ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à soupe de beurre ■ 1 verre de vin blanc (sauvignon)

■ Épluchez et coupez finement les échalotes et l'ail. Faites-les suer avec le beurre, dans une grande cocotte.

■ Lavez et égouttez le persil, hachez-le finement et ajoutez-le aux échalotes.

■ Ajoutez le verre de vin et laissez cuire doucement 5 mn à couvert.

■ Ajoutez les moules et laissez-les s'ouvrir en remuant régulièrement.

■ Lorsque toutes les moules sont ouvertes, arrêtez le feu et laissez un peu refroidir avant d'enlever les moules de leurs coquilles. Réservez au chaud.

■ Filtrez le jus de cuisson et ajoutez la crème fraîche. Poivrez et portez à ébullition.

■ Juste avant de servir, faites chauffer la sauce, puis délayez-y vigoureusement le jaune d'œuf. Versez cette sauce sur les moules chaudes et servez aussitôt.

ACCOMPAGNEZ D'UN ENTRE-DEUX-MERS DU CHÂTEAU SAINTE-MARIE.

CONSEIL. Ne salez les moules qu'au moment de la dégustation.

Une recette de la maison d'hôtes Château Mont-Dol, 1, rue de la Mairie, 35120 Mont-Dol. Tél : 02.99.80.74.24.

SAVEURS N°169
BROCHETTES DE MOULES

PRÉPARATION : 40 MN. CUISSON 10 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 1 litre de moules de bouchot ■ 3 échalotes ■ 1 bouquet de persil plat ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe de beurre ■ 1 verre de vin blanc (sauvignon) ■ 2 jaunes d'œufs ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 250 ml d'huile de colza ■ 1 c. à s. de pâte de curry ("medium" ou "hot")
Ustensiles ■ 24 piques en bois

■ Épluchez et émincez les échalotes et l'ail. Faites-les suer avec le beurre, dans une cocotte.

■ Lavez et égouttez le persil, hachez-le et ajoutez-le aux échalotes. Versez le vin et laissez cuire doucement 5 mn à couvert. Ajoutez ensuite les moules et laissez-les s'ouvrir en remuant régulièrement.

■ Lorsque toutes les moules sont ouvertes, arrêtez le feu et laissez-les un peu refroidir. Décortiquez-les.

■ Enfilez les moules sur les piques en bois et réservez au frais.

■ Préparez une mayonnaise : mélangez les jaunes d'œufs et la moutarde, puis montez au batteur en incorporant très doucement l'huile. Salez, poivrez, puis ajoutez la pâte de curry. Réservez au frais

■ Servez les brochettes sur un morceau d'ardoise avec la mayonnaise.

ACCOMPAGNEZ D'UN MUSCADET DU DOMAINE DE L'ÉCU.

CONSEIL. Si vous utilisez des piques en bois, passez-les sous l'eau fraîche avant de les rouler 4 par 4 entre vos deux mains. Ainsi les moules glisseront mieux sur le bois légèrement humidifié qui ne fera pas d'échardes.

Une recette de la maison d'hôtes Château Mont-Dol, 1, rue de la Mairie, 35120 Mont-Dol. Tél : 02.99.80.74.24.

SAVEURS N°169
SALADE POLITIKI

PRÉPARATION : 10 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 100 g de salade (laitue, frisée, pourpier) ■ 40 g de roquette ■ 1 bouquet d'aneth ■ 6 petits oignons frais ■ 5 tomates confites ■ 1 c. à soupe de câpres ■ 20 g de noix ■ 1 c. de vinaigre balsamique ■ Vinaigre de pomme ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Lavez, égouttez et émincez la salade en lanières d'1 cm environ. Faites la même chose avec les tomates confites. Émincez les oignons. Ciselez l'aneth. Concassez grossièrement les noix.

■ Rassemblez les salades dans un saladier. Ajoutez les câpres, l'aneth, les oignons et les tomates.

■ Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre de pomme. Salez, poivrez.

■ Versez la vinaigrette au moment de servir et parsemez de noix.

■ Accompagnez de pain pita ou de tranches de pain grillé.

Une recette du restaurant Eis Thin Polin (Thessalonique, Grèce).

SAVEURS N°169
BOULETTES À LA SAUCE TOMATE

PRÉPARATION : 30 MN + 1 H DE REPOS. CUISSON : 35 MN. POUR 4 PERSONNES :

Pour les boulettes ■ 700 g de viande de bœuf hachée ■ 300 g de viande de porc hachée ■ 2 oignons moyens ■ 1 œuf ■ 3 tranches de pain de campagne ■ 1 petit verre de vin rouge ■ Origan ■ Cumin ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour la sauce ■ 2 grosses tomates bien rouges ■ 1 gousse d'ail ■ Persil plat ■ Sel, poivre

■ Hachez les oignons.

■ Faites trempez la mie de pain dans de l'eau.

■ Rassemblez les viandes de bœuf et de porc, les oignons, l'œuf et le pain bien égoutté, dans une jatte. Versez le vin. Assaisonnez d'une bonne pincée de cumin et d'origan. Travaillez à la main jusqu'à l'obtention d'une farce bien homogène.

■ Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix. Placez-les dans une boîte hermétique ou couvrez de film alimentaire et laissez reposer 1 h au réfrigérateur.

■ Concassez les tomates. Hachez la gousse d'ail.

■ Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle. Déposez les boulettes. Faites-les cuire en les retournant sur toutes les faces.

■ Retirez les boulettes, éliminez une partie de l'huile et incorporez les tomates et l'ail. Assaisonnez. Laissez mijoter une quinzaine de minutes à feu doux. Remettez les boulettes et laissez encore mijoter une dizaine de minutes.

■ Parsemez de persil avant de servir.

Une recette du restaurant Aristotelous (Thessalonique, Grèce).

AUTRES
SAVEURS
PAIN PLAT



POISSONS
SAVEURS
ESCABÈCHE DE PETITS MERLANS



POISSONS
SAVEURS
LAIT FERMENTÉ AU JASMIN, CABILLAUD, NAVETS, POIS CHICHES, POMELOS ET HUÎTRES







SAVEURS N°169

ESCABÈCHE DE PETITS MERLANS

PRÉPARATION : 5 MN + 1H 30 MINIMUM DE REPOS. CUISSON : 20 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 15 petits merlans écaillés et vidés ■ 50 g de farine ■ 1 oignon blanc moyen épluché et finement tranché ■ 4 gousses d'ail écrasées ■ 1 à 2 brins de romarin ■ 2 à 3 feuilles de laurier ■ 12,5 cl d'huile d'olive ■ 6,5 cl de vinaigre de vin léger ■ Sel, poivre

■ Saupoudrez les poissons de 2 à 3 c. à café de sel fin et placez-les dans un égouttoir pendant 1 h. Séchez les poissons à l'aide d'un papier absorbant et farinez-les.

■ Dans une poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive. Faites-y revenir les poissons pendant 1 mn de chaque côté (en procédant en plusieurs fois).

■ Débarrassez les poissons dans un plat de service profond.

■ Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et faites revenir doucement le romarin, les feuilles de laurier et les gousses d'ail, ajoutez le vinaigre et laissez chauffer quelques instants.

■ Versez cette marinade sur les poissons. Assaisonnez de sel et de poivre et laissez refroidir.

■ Servez avec du fenouil braisé et des artichauts confits (voir recette page 73).

ACCOMPAGNEZ D'UN PATRIMONIO BLANC, DOMAINE LECCIA.

SAVEURS N°169

PAIN PLAT

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 10 MN POUR CHAQUE FOURNÉE. POUR 16 PAINS :

■ 260 g de farine de blé ou de farine à pain ■ 12 cl d'eau tiède ■ 7,5 cl d'huile d'olive ■ 3 g de levure de boulanger sèche ■ Une petite pincée de sucre en poudre ■ 1/2 c. à café de sel fin ■ 1 c. à soupe de sel de Maldon

■ Préchauffez le four à 180°C.

■ Mélangez la levure, le sucre, ainsi qu'1 c. à soupe d'eau tiède. Laissez reposer pendant 3 à 4 mn. Mélangez la farine et le sel fin dans un grand saladier.

■ Faites un puits dans la farine et ajoutez-y la levure, le reste d'eau et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.

■ Déposez la pâte sur une surface farinée et pétrissez-la pendant 3 à 4 mn, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Divisez la pâte en 8 pâtons.

■ Travaillez ensuite les pâtons l'un après l'autre en recouvrant les autres de film plastique pour ne pas qu'ils se dessèchent. Pour chaque pâton, saupoudrez de farine et étalez-le le plus finement possible en un rectangle de 14 x 45 cm.

■ Divisez le rectangle obtenu en deux dans la longueur et placez ceux-ci sur une plaque de cuisson. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'un peu d'huile d'olive et saupoudrez de sel de Maldon.

■ Faites cuire pendant 8 à 10 mn env., jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

■ Sortez les pains du four et laissez-les refroidir sur une grille. Recommencez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée. Conservez dans une boîte hermétique si vous ne les consommez pas tout de suite.

NOTA BENE. Le sel de Maldon a l'aspect de fines paillettes. Il est vendu dans les épiceries fines. À défaut, remplacez-le par de la fleur de sel.

SAVEURS N°169

LAIT FERMENTÉ AU JASMIN, CABILLAUD, NAVETS, POIS CHICHE, POIREAUX, POMELOS ET HUÎTRES

PRÉPARATION : 30 MN, LA VEILLE. CUISSON : 1 H 10 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 300 g de lait ■ Ferment lactique dit kéfir ■ 2 g de jasmin séché ■ 1 zeste de citron non traité ■ 50 g de pois chiches ■ 10 petits navets fane ■ 1 botte de jeunes poireaux ■ 200 g de filet de cabillaud ■ 1/2 pomelos ■ 8 huîtres ■ 1 gousse d'ail ■ 1/2 oignon ■ Fleur d'ail des ours ■ Pimprenelle ■ Graines de céleri ■ Fleur de sel

■ Placez le lait, le kéfir, le zeste de citron et le jasmin toute une nuit dans une boîte hermétique, à température ambiante, afin de présurer celui-ci.

■ Le lendemain, quand il est pris, passez au chinois et réservez au frais.

■ Cuisez les pois chiches à l'eau salée avec un peu d'ail et d'oignon (comptez env. 2 h 30 ou 1 h dans un auto-cuiseur).

■ Épluchez et blanchissez à l'eau salée les navets et les poireaux.

■ Découpez ceux-ci de façon harmonieuse. Réservez-les au frais.

■ Cuisez le cabillaud au four à basse température, autour de 65°C (comptez env. 10 mn ou un peu moins).

■ Coupez en segment, puis en petits morceaux le pomelos.

■ Ouvrez les huîtres, égouttez-les et coupez-les en 3.

■ Déposez dans le fond des assiettes le lait fermenté froid, parsemez de navets, poireaux, pois chiches, pomelos et huîtres. Déposez sur le dessus le cabillaud, assaisonné de fleurs d'ail des ours, de pimprenelle, de graines de céleri et de fleur de sel.

ACCOMPAGNEZ D'UN ANJOU BLANC, DOMAINE MOSSE.

NOTA BENE. Vous pouvez aussi ajouter des zestes de pomelos confits. Le ferment lactique est vendu en pharmacie sous forme de dosettes. Suivez les instructions du paquet pour les proportions.

Une recette d'Alexandre Bourdas, restaurant le Sa.Qua.Na, à Honfleur.


Château La Gordonne
CÔTES DE PROVENCE
Depuis 1652
le Mondial du Rosé 2009
Cannes
Œnologues de France
gone et ilana
CÔTES DE PROVENCE
La Chapelle Gordonne
ROSÉ